

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

HORA INICI	HORA FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:15	08:10	1		INTERVAL TRAINING		BODY TONO	
07:15	08:00	3	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR
07:30	08:15	P	AQUA CIRCUIT	AQUA GIM	AQUA CIRCUIT	AQUA CIRCUIT	
08:15	09:10	1	GAC/STRECHING		PILATES		MIND BODY
08:15	09:00	3		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR	
08:30	09:15	P	AQUA GIM	AQUA CIRCUIT	AQUA GIM	AQUA CIRCUIT	AQUA GIM
09:30	10:25	1	BODY TONO	MOU-TE	GAC/STRECHING	INTERVAL TRAINING	TBC
09:30	10:15	P	AQUA GIM	AQUA CIRCUIT	AQUA GIM	AQUA CIRCUIT	AQUA GIM
10:30	11:25	1		GENT GRAN		GENT GRAN	
10:30	11:15	P	AQUA CIRCUIT	AQUA CIRCUIT	AQUA GIM	AQUA GIM	AQUA CIRCUIT
11:30	12:15	P	AQUA GIM		AQUA CIRCUIT		AQUA CIRCUIT
14:15	15:10	1	GAC/STRECHING		TBC		MIND BODY
14:15	15:00	3		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR	
14:30	15:15	P		AQUA GIM	AQUA CIRCUIT		
15:15	16:10	1		BODY TONO		PILATES	
15:15	16:00	3	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR
15:15	16:00	P					AQUA GIM
17:15	18:10	1	INTERVAL TRAINING	GAC/STRECHING	BODY TONO	MIND BODY	MOU-TE
17:30	18:15	P	AQUA GIM		AQUA CIRCUIT		AQUA GIM
17:30	18:15	3		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR	
18:15	19:10	1	BODY TONO	MOU-TE	INTERVAL TRAINING	GAC/STRECHING	BODY TONO
18:30	19:15	3	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR
18:30	19:15	P	AQUA CIRCUIT	AQUA GIM	AQUA CIRCUIT	AQUA GIM	AQUA CIRCUIT
19:15	20:10	1	MOU-TE	STEP	PILATES	INTERVAL TRAINING	GAC/STRECHING
19:30	20:15	3	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR
19:30	20:15	P	AQUA GIM	AQUA CIRCUIT	AQUA GIM	AQUA CIRCUIT	AQUA GIM
20:15	21:10	1	GAC/STRECHING	MIND BODY	INTERVAL TRAINING	BODY TONO	
20:30	21:15	3		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR	
20:30	21:15	p		AQUA CIRCUIT		AQUA GIM	

BODY TONO	Activitat dirigida amb suport musical que té com a objectiu tonificar els principals grups musculars del cos mitjançant l'ús de discos i barres. Ideal per aquelles persones que busquen millorar la força i la resistència.
INTERVAL TRAINING	Activitat dirigida orientada a l'entrenament de la força i la resistència. Es treballa amb intervals de temps alternant exercicis de força amb exercicis cardiovasculars.
PILATES	Activitat dirigida enfocada a enfortir la musculatura estabilitzadora del cos mitjançant exercicis específics del mètode Pilates.
GAC / STRECHING	Activitat enfocada específicament a tonificar els glutis, els abdominals i la musculatura de les cames juntament amb exercicis d'estiraments durant la segona meitat de la sessió.
MOU-TE	Activitat dirigida coreografiada que té com a objectiu entrenar la resistència aeròbica mitjançant el ball.
STEP	Activitat dirigida coreografiada orientada a l'entrenament de la resistència aeròbica utilitzant un step.
TBC	Activitat dirigida amb suport musical que té com a objectiu tonificar els principals grups musculars del cos mitjançant l'ús de tot tipus de material esportiu com ara gomes, barres, manuelles, cordes, etc.
GENT GRAN	Activitat dirigida adreçada a les persones d'edat avançada amb l'objectiu de tonificar de forma general la musculatura corporal.
MIND BODY	Activitat dirigida focalitzada a relaxar el cos i la ment on s'alternen exercicis de mobilitat articular, <i>tai-txi</i> , gimnàstiques suaus i estiraments. Es finalitza la sessió amb exercicis de meditació.
CICLISME INDOOR	Activitat dirigida que té per objectiu l'entrenament cardiovascular. Es realitza sobre una bicicleta estàtica seguint el ritme de la música.
AQUA CIRCUIT	Activitat aquàtica dirigida amb suport musical que té per objectiu l'entrenament cardiovascular i la millora de les qualitats físiques bàsiques treballant per estacions.
AQUA GIM	Activitat aquàtica dirigida amb suport musical orientada a l'entrenament cardiovascular i a la millora de les qualitats físiques bàsiques.