



HORARI CLASSES DIRIGIDES

INICI	DURADA	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
09:30	30'	1		CYCLING EXPRESS			CYCLING EXPRESS	
09:30	45'	2	TONO		BODYPUMP	STEP		
10:00	30'	2		PILATES			CORPORE	
10:00	50'	1						CYCLING
11:00	30'	2						ESTIRAMENTS
11:15	45'	2	MANTENIMENT	GAC	STEP/TONO	TONO	ESTIRAMENTS	
12:15	60'	2						BODYPUMP
13:30	50'	1	CYCLING		CYCLING		RUNNING	
13:45	45'	2		TONO		TBC		
15:15	45'	2	ZUMBA		BODYBALANCE		PILATES	
18:00	45'	2	BODYPUMP	STEP/TONO	ZUMBA	COMBAT	BODYBALANCE	
18:45	15'	3		ABD		ABD		
19:00	50'	1	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
19:15	30'	Fitness	ELIPSING	ELIPSING		ELIPSING		
19:15	45'	2	BODYBALANCE	TBC	PILATES	TONO	ZUMBA	
19:45	15'	3	ABD		ABD		ABD	
20:00	30'	3		ESTIRAMENTS		ESTIRAMENTS		
20:15	45'	2	PILATES					
20:15	50'	1	CYCLING		CYCLING			
20:15	60'	2		BODYPUMP	H.I.T	BODYPUMP		
20:30	50'	1		CYCLING		CYCLING		

Intensitat -



ABD - Abdominals

BODY BALANCE - Tècniques de tai-xi, ioga i pilates per estimular la flexibilitat, l'equilibri i la força

BODY PUMP - Desenvolupament de la força muscular mitjançant exercicis amb barres i discs

COMBAT - Exercici basat en moviments d'arts marçials com el karate o el taekwondo

CORPORE - Exercicis de flexibilitat combinats amb treball de relaxació i control de la respiració

CYCLING - Exercici cardiovascular amb bicicleta estàtica i música molt motivant

ELIPSING - Exercici cardiovascular que es realitza sobre màquines elíptiques

ESTIRAMENTS - Exercicis de flexibilitat i elongació per la prevenció de lesions

GAC - Treball específic on es combinen els grups musculars de glutis, abdominals i cames

H.I.T - Entrenament d'alta intensitat que ajuda a perdre pes i enfortir i tonificar els músculs

PILATES - Mètode d'entrenament suau que treballa l'equilibri, la respiració i la postura corporal

RUNNING - Activitat aeròbica en grup a l'aire lliure. Millora la salut i la condició física.

STEP - Combinació de passos coordinats utilitzant una plataforma estable (step).

TBC - Exercicis de tonificació de braços i cames

TONO - Sistema d'entrenament que alterna fases aeròbiques amb exercicis de tonificació muscular

ZUMBA - Exercicis aeròbics que es combinen amb passos de bal i músiques llatines