

## HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES

HORARI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:15 - 9:00	GC		GROUPOCYCLE			
8:15 - 9:00	SP	TOTALFIT			BODYPUMP	ESTIRAMENTS
9:45 - 11:15	--	T. COGNITIU	T. COGNITIU	T. COGNITIU	T. COGNITIU	
10:00 - 12:00	OUT					ACTIVA'T
10:15 - 11:00	SP			SH'BAM		
11:30 - 12:25	SP	SENIORS	ESTIRAMENTS	SENIORS	ESTIRAMENTS	
13:30 - 14:15	GC		GROUPOCYCLE			
13:30 - 14:15	SP				BODYPUMP	
14:30 - 15:15	SP	BODYPUMP				
14:30 - 15:15	GC			GROUPOCYCLE		
15:30 - 16:15	SP	TOTALFIT				
15:30 - 16:15	GC					GROUPOCYCLE
17:45 - 18:30	GC	GROUPOCYCLE				
17:45 - 18:30	SP		BODYPUMP	BODYBALANCE	SH'BAM	TOTALFIT
18:45 - 19:30	SP	BODYPUMP				
19:00 - 19:45	GC		GROUPOCYCLE		GROUPOCYCLE	
20:00 - 20:45	GC			GROUPOCYCLE		

OUT: fora del centre GC: sala GroupCycle SP Sala Polivalent

# EXPLICACIÓ D'ACTIVITATS DIRIGIDES

## TOTALFIT

La classe de Totalfit és l'entrenament que necessites per mantenir-te en forma.

Combina exercicis de tonificació amb exercicis cardiovasculars, tots d'intensitats mitjanes i ajustables. La variació dels materials d'entrenament i de les seqüències de treball faran que mai t'avoreixis en aquesta classe.

## GROUPOCYCLE

Les sessions de Group Cycle són aptes per a totes les persones i condicions físiques gràcies a la planificació mensual de classes que combinen diferents perfils i intensitats perquè trobis una evolució constant.

La tecnologia aplicada a les nostres classes et permetrà tenir un entrenament més interactiu i fer un seguiment dels teus resultats d'entrenament.

## ESTIRAMENTS

A la classe d'estiraments treballaràs exercicis per millorar la mobilitat articular i estirar tota la musculatura del cos mitjançant moviments suaus, controlats i adaptats a les necessitats de cada participant.

## BODYBALANCE

El BodyBalance és l'entrenament inspirat en moviments de ioga, pilates i tai-txi dissenyat per millorar la teva força i flexibilitat.

Els exercicis amb control de la respiració, de concentració, estiraments i poses controlades proporcionen una experiència única i holística a tothom que hi participi.

## SH'BAM

Sh'bam és una classe de ball molt divertida i molt variada gràcies als diferents estils musicals i de ball que combina.

Els èxits musicals del moment, els clàssics de música de ball que tothom coneix, els passos de ball fàcils de seguir fan d'aquesta classe una forma innovadora de posar-se en forma, socialitzar i fer activitat física.

## BODYPUMP

El BodyPump és un entrenament amb barra i discs de pes.

Una sessió per tonificar els principals grups musculars que combina els moviments més eficients amb les darreres tècniques d'entrenament.

## SENIORS

Les classes de seniors estan dissenyades per al públic més veterà, per a persones amb poca forma física o amb alguna limitació considerable a l'hora de fer activitat física.

A cada sessió de seniors es procura mantenir un bon to muscular, una mobilitat correcta i una bona salut cardiovasculars amb exercicis totalment adaptats i eficients. També és una bona sessió per treballar aspectes socials i cognitius.

## ACTIVA'T

Cuida de la teva salut fent passejades pels voltants del club. Cada setmana et proposem una ruta diferent apta per tots els nivells i formes físiques.