

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:30-09:15	GAC Andrea	FUNCIONAL TRAINING Andrea	PILATES Andrea	SPINNING Andrea	FUNCIONAL TRAINING Andrea	
9:15-10:00	COMBAT Andrea	SPINNING Andrea	GAC Andrea	FUNCIONAL TRAINING Andrea	ZUMBA Andrea	
10:00-10:45		PILATES Andrea		PILATES RESPIRA Andrea		SPINNING Rotatiu
11:00-11:45						ZUMBA Marina
12:00-12:45						ZUMBA KIDS Marina
14:30-15:15		SPINNING Mel				
15:15-16:00			IOGA Mel			
17:45-18:30	SPINNING Manolo	FUNCIONAL TRAINING Mel				
18:00-18:45				FUNCIONAL TRAINING Corina	SPINNING Corina	
18:00-18:30						
18:35-19:20	PILATES Corina	SPINNING Mel	GAC Mel			
18:45-19:30				HIIT 30' Corina	PILATES Corina	
19:20-19:50	MINDFULLNESS Corina		HIIT 30' Mel			
19:20-20:05		IOGA Mel		19:15h PILATES Corina		
19:30-19:50					MINDFULLNESS Corina	
19:50-20:20	HIIT 30' Corina					
19:50-20:35			SPINNING Manolo			
20:00-20:45				ZUMBA Susana		
20:20-21:05	BALL LLATÍ Corina					

BALL LATÍ

Activitat on combinem varis ritmes llatins com la salsa, “bachata”, merengue, samba, cumbia, “cha cha cha”, ... Fomenta la millora de les relacions socials. Exercici aeròbic, millora l'equilibri i desenvolupa la coordinació. Teràpia alliberadora de l'estrès.

COMBAT

Activitat dirigida d'alta intensitat i d'objectiu cardiovascular. Es treballen diferents arts marcial mixtes, com ara, el kick boxing, la boxa, el karate, muai thai, entre d'altres.

FUNCIONAL TRAINING

Activitat no coreografiada de mitja/alta intensitat. Es combina el treball de la força i també cardiovascular, tant del tren superior com inferior.

GAC

Activitat no coreografiada on l'objectiu principal és el treball de la força de cames, gluti i abdomen. Treballem en profunditat la musculatura, sobretot del gluti superior i mig, com també el recte anterior i tant la part anterior com la posterior de les cames.

HIIT (High Intensity Interval Training)

Activitat d'alta intensitat on l'objectiu principal és el treball metabòlic i la crema de calories. Combina la força amb un treball cardiovascular.

IOGA VINYASA

“Vinyasa” significa “anar a través” o “moviment”. Vinyasa és sincronitzar la respiració i el moviment per unir una asana a una altra i fluir amb la respiració i el moviment postura a postura. Es pot definir com una meditació en moviment, un mètode característic dels estils de ioga dinàmics. La pràctica física dinàmica ajuda a depurar l'organisme, a crear lleugeresa i evitar l'estancament, tant físic com mental ajudant-nos així a adquirir una visió interna i externa.

MINDFULLNESS

Durant la sessió de Mindfullness et cuidaràs tant física com emocionalment. La seva pràctica continuada t'ajudarà a mantenir controlat l'estrès, l'ansietat i aconseguir el benestar i l'equilibri desitjats.

PILATES

Activitat en grup enfocada al treball conscient i integral del cos. S'utilitzen exercicis de terra bàsics complementats amb el treball acurat de respiració, estiraments i millora postural. S'aconsegueix un cos sa i equilibrat.

PILATES RESPIRA

Activitat de baixa intensitat que et permet treballar la teva respiració en profunditat. Aprèn a combinar exercicis bàsics del Pilates amb la inal·lació i exal·lació corresponent a cada moment.

SPINNING

Activitat de ciclisme indoor. Activitat dirigida que es realitza amb una bicicleta estàtica de pinyó fix. L'instructor guia i motiva al grup seguint el ritme de la música, tot indicant la cadència de pedalada i la intensitat.

ZUMBA I ZUMBA KIDS

Consisteix en una activitat cardiovascular on ballem diferents ritmes llatins. Les coreografies estan basades en passos senzills i repetitius, cosa que fa que sigui molt fàcil seguir-la i no cal una preparació física en concret. El Zumba permet tonificar, elevar les pulsacions i cremar calories.

Aquest horari està subjecte a modificacions. Per entrar a totes les classes caldrà apuntar-se per la web. *No està permesa l'entrada de nens/es a la sala d'aadd excepte Zumba Kids que és per a nens/es d'entre 8 i 12 anys.