

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:30-09:15	GAC Cris	FUNCIONAL TRAINING Cris	IOGUILATES Cris	SPINNING Cris	HIIT Cris	
9:15-10:00	HIIT Cris	SPINNING Cris	HIIT 45' Cris	FUNCIONAL TRAINING Cris	PILATES Cris	
10:00-10:45		IOGA Cris		IOGUILATES Cris		SPINNING Eric
11:00-11:45						ZUMBA Adriana
14:30-15:15		SPINING Virtual		SPINNING Virtual		
15:15-16:00			IOGA Mel			
17:45-18:30	SPINNING Manolo	FUNCIONAL TRAINING Mel				
18:00-18:45				FUNCIONAL TRAINING Katia	SPINNING Gerard	
18:35-19:20	PILATES Corina	SPINNING Mel	GAC Mel			
18:45-19:15				HIIT 30' Katia	PILATES Gerard	
19:00-20:00			SOCIAL RUN NTB Aitor			
19:15-20:00				IOGA Katia		
19:20-19:50	MINDFULNESS Corina		HIIT 30' Mel			
19:20-20:05		IOGA Mel				
19:50-20:20	HIIT 30' Corina					
19:50-20:35			SPINNING Manolo			
20:00-20:45				ZUMBA Adriana		
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.

CORE-STRECH

Activitat de baixa intensitat on es treballa la zona abdominal i es fan estiraments generals.

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 Mindfulness 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.

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.

IOGUILATES

Disciplina contemporània que fusiona el millor del ioga i el pilates combinant la consciència corporal i la flexibilitat del ioga amb la presició, força i control del core del pilates.

ZUMBA

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.