

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:30-09:15	GAC Cris	FUNCIONAL TRAINING Cris	IOGUILATES Cris	SPINNING Cris	HIIT/ STEP Cris	
9:15-10:00	PILATES Cris	SPINNING Cris	HIIT 45' Cris	FUNCIONAL TRAINING Cris	PILATES Cris	
10:00-10:45		IOGA Cris		BARRE Cris		SPINNING Eric
11:00-11:45						ZUMBA Berta
14:30-15:15		SPINING Virtual		SPINNING Virtual		
15:15-16:00			IOGA Mel			
17:00-17:45						
17:45-18:30	SPINNING Manolo	FUNCIONAL TRAINING Mel				
18:00-18:45				FUNCIONAL TRAINING Katia	SPINNING Gerard	
18:35-19:20	BARRE Berta	SPINNING Mel	GAC Mel			
18:45-19:15				HIIT 30' Katia	PILATES Gerard	
18:45-19:30						
19:00-20:00						
19:15-20:15				IOGA Katia		
19:20-19:50			HIIT 30' Mel			
19:20-20:05	ZUMBA Berta	IOGA Mel				
19:50-20:20						
19:50-20:35			SPINNING Manolo			
20:05-20:50	IOGA Berta					
20:15-21:00				ZUMBA Berta		

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.

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.

BARRE Disciplina física que combina moviments inspirats en el ballet, el ioga, el pilates i l'entrenament de força. Les sessions inclouen exercicis de baix impacte, sovint amb l'ajuda d'una barra de ballet, per millorar la força muscular, l'equilibri, la flexibilitat, la postura i la resistència. És un esport apte per a persones de diferents edats i nivells de condició física.

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.

