



HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES (SALA POLIVALENT) - HIVERN/PRIMAVERA 2018

A partir del 7 de febrer de 2018

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	DESCRIPCIÓ ACTIVITATS
9:15 a 10:15	TONIFICACIÓ (Raquel)	ZUMBA-TONO (Josy)	FIT - BALL (Laura)	PILATES (Alejandra)	SPINNING (Laura)			POWER PILATES: Classe que consisteix en l'execució d'exercicis amb moviments controlats i orientats a la millora de l'equilibri postural, la força i la flexibilitat. MITJA INTENSITAT
10:30 a 11:30						G.A.C. (Alejandra)	SPINNING (Raquel)	SPINNING: Sessions compreses en la realització d'exercici físic sobre una bicicleta estàtica al ritme de la música, incorporant canvis de ritme i intensitat constants, amb l'objectiu principal de desenvolupar la resistència aeròbica. Indicad per reduir el percentaje de greix corporal. ALTA INTENSITAT
15:15 a 16:15	TONIFICACIÓ (Alejandra)	GYM - TÒNIC (Laura)	ZUMBA-BALLS LLATINS (Max)		FIT - BALL (Laura)			GYM TÒNIC: Exercicis de millora muscular seguint un ritme musical. MITJA INTENSITAT
17:30								IOGA FÍSIC: Postures senzilles i acompanyades de respiració dinàmica. Requereix poca exigència física i la pràctica genera tranquil·litat mental i vitalitat. BAIXA INTENSITAT
17:45	BALANCE (Josy)	G.A.C. (Alejandra)	SPINNING (Laura)				IOGA FÍSIC (Laura)	G.A.C.: Exercicis específics de Glutis, Abdominals i Cuixes. MITJA INTENSITAT
18:00				ZUMBA-TONO (Josy)				BALANCE: Sessions que convinen exercicis de Tai-Chi, Ioga i Pilates. BAIXA INTENSITAT
18:15								FIT BALL: Exercicis generals musculars mitjançant pilotes específiques per aquest treball. MITJA INTENSITAT
18:30	ZUMBA-TONO (Josy)	POWER PILATES (Alejandra)	FIT - BALL (Laura)		FIT-BALL PILATES (Laura)			ZUMBA - TONO: És una fusió de ritmes llatins on la música és la protagonista de la sessió. Activitat explosiva i molt divertida plena d'energia. ALTA INTENSITAT
18:45				TONIFICACIÓ (Josy)				STEP-TONO: Exercicis de tonificació muscular de les Extremitats Inferiors on predomina el treball amb Step. ALTA INTENSITAT
19:00								FLAS: Sessió basada en l'execució d'exercicis d'abdominals, flexions, lumbar i estiraments. MITJA INTENSITAT
19:15	SPINNING (Sebas)	TONIFICACIÓ (Alejandra)	STEP TONO (Laura)		SPINNING 19:30 a 20:15 (Raquel)			CROSS FIT: Moviments funcionals amb constant variació d'exercicis de força i cardiovasculars. Sessió molt exigent per gent amb un bon nivell físic i muscular. MÀXIMA INTENSITAT
19:30				BALANCE (Josy)				TONIFICACIÓ: Exercicis destinats a la millora muscular de les extremitats inferiors i superiors. MITJA INTENSITAT
19:45								FULL BODY: Entrenament intervàlic per a millorar la Força i la Resistència en general i augmentar el consum calòric durant i post-entrenament. Basat en exercicis funcionals on es treballen tots els grups musculars de forma equilibrada. INTENSITAT MODERADA
20:00								
20:15								
20:30	SPINNING (Sebas)	SPINNING (Sebas)	FULL BODY 20:45 a 21:45 (Eloi)					
20:45								
21:00								
21:15								
21:30		CROSSFIT Pista Exterior 19:30 a 20:30h. (Rubén)						
22:00								



HORARI SESSIONS MUSCULACIÓ (GIMNÀS MUSCULACIÓ) - HIVERN-PRIMAVERA 2018

A partir 7 de Febrer de 2018

		ASSESSORAMENT RUTINES GIMNÀS 10:00 a 11:00 (Eloi)	
	COMPETICIÓ 20:30 a 21:30 (Rubén)	ASSESSORAMENT RUTINES GIMNÀS 16:00 a 17:00 (Eloi)	COMPETICIÓ 20:30 a 21:30 (Rubén)

SESSIONS MUSCULACIÓ: Rutines de musculació de tren inferior i tren superior on l'objectiu és la millora de la capacitat muscular de cada persona.
COMPETICIÓ: Rutines de Força Explosiva, Força Submàxima i Força Màxima on es divideixen els Grups Musculars en dos dies. MÀXIMA INTENSITAT.
ASSESSORAMENT RUTINES GIMNÀS: Ajuda, informació i disseny de Rutines de musculació en funció de la necessitat de cada persona.