

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES		
MATÍ	7:30 - 8:10 C.F. Gimnàs	7:30 - 8:15 Aiguagim Piscina	7:30 - 8:10 Mat-Pilates Gimnàs	7:30 - 8:15 Aiguagim Piscina	7:30 - 8:10 C.F. Gimnàs	7:30 - 8:15 Aiguagim Piscina	
MIGDIA	13:15 - 14:00 Aiguagim Piscina	13:30 - 14:15 C.F. Pavelló	13:30 - 14:10 Mat-Pilates Pavelló	13:30 - 14:15 Tonificació Pavelló	13:30 - 14:10 Mat-Pilates Pavelló	13:30 - 14:15 Estiraments Pavelló	
TARDES	19:00 - 19:30 Cardio Dance Sala polivalent	19:15 - 20:00 Aiguagim Piscina	18:15 - 19:00 Mat-Pilates Sala polivalent	19:00 - 19:30 Cardio Dance Sala polivalent	19:15 - 20:00 Aiguagim Piscina	18:15 - 19:00 Mat-Pilates Sala polivalent	18:15 - 19:00 Aiguagim Piscina
	19:35 - 20:20 Body Fit Sala polivalent	20:15 - 21:00 Aiguagim Piscina	19:00 - 19:45 C.T.C. Sala polivalent	19:35 - 20:20 Body Fit Sala polivalent	19:15 - 20:00 Aiguagim Piscina	19:00 - 19:45 C.T.C. Sala polivalent	19:15 - 20:00 Aiguagim Piscina
			19:15 - 20:00 Aiguagim Piscina	20:30 - 21:00 Abdominals Sala polivalent	19:50 - 20:20 Abdominals Sala polivalent	19:15 - 20:00 Aiguagim Piscina	19:50 - 20:20 Abdominals Sala polivalent
		19:50 - 20:20 Abdominals Sala polivalent	19:45 - 20:20 Workout Gimnàs			19:45 - 20:20 Workout Gimnàs	
		20:25 - 21:10 C.F. Gimnàs				20:25 - 21:10 C.F. Gimnàs	
						21:15 - 22:00 Futbol Pavelló	

Condicionament Físic (C.F.)

Manteniment de la forma física a través de diferents exercicis de tonificació utilitzant material divers.

Condicionament Total del Cos (C.T.C.)

Millora de la forma física. Inclou un intens treball cardiovascular coreografiat al ritme de la música en combinació amb exercicis de tonificació utilitzant material divers.

Tonificació

Exercicis cardiovasculars i de tonificació que treballen amb intensitat tots els grups musculars del cos, utilitzant material divers.

Futbol

Partit entre tots els participants que vinguin a l'activitat. No cal que formin part de cap equip. Ens organitzarem en dos equips i jugarem per divertir-nos i fer exercici.

Workout

Millora de la condició física: entrenaments d'alta intensitat cardiovascular combinat amb treball muscular intens. Encadenar exercicis de forma continuada, dividint l'activitat en blocs i amb uns temps mínims de repòs.

Cardio Dance

Treball cardiovascular a través del ball amb l'objectiu de millorar la resistència física així com tonificar d'una manera divertida.

Abdominals

Sessions centrades principalment en la tonificació de la musculatura abdominal i lumbar. Treball molt important per l'estabilització de la columna vertebral.

Body Fit

Treball global del cos per a la millora del to muscular i la condició física, utilitzant material divers o amb el propi cos.

Mat - Pilates

Treball global del cos per millorar la tonificació, flexibilitat i prevenció de lesions. Treball de consciència corporal que us permetrà la millora de la postura en el vostre dia a dia.

Aiguagim

Treball global del cos per millorar la condició física dins de l'aigua, utilitzant diferents materials.

Estiraments

Relaxació corporal a partir d'exercicis de flexibilitat.