

ACTIVITATS DIRIGIDES MES MALGRAT

SETEMBRE-DESEMBRE'18

Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
MATÍ									
07:15	08:05	S1				ABDOMINALS 30'			
07:15	08:00	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		
07:30	07:55	S1							
08:30	09:15	SC			CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL		
09:15	10:00	PS	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM				
09:30	10:15	SC	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
09:30	10:20	S2							
09:30	10:20	S1				EQUILIBRIUM	CTC		
09:45	10:30	SC		CYCLING		CYCLING			
10:00	10:50	S1						PILATES	
10:15	11:00	PS		AQUAGYM		AQUAGYM	AQUAGYM		
10:30	10:55	S2	ESTIRAMENTS 30'	ABDOMINALS 30'	ESTIRAMENTS 30'				
10:30	11:20	S1	GYM D'OR	IOGA	PILATES	GYM D'OR			
10:30	11:15	SC	CYCLING		CYCLING VIRTUAL		CYCLING		CYCLING VIRTUAL
10:45	11:30	SC		CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	
11:00	11:50	S1							
11:30	12:20	S1							
11:30	11:55	S1				ABDOMINALS 30'			
12:00	12:45	SC				CYCLING VIRTUAL		CYCLING	CYCLING VIRTUAL
MIGDIA									
13:50	14:40	S1							
13:50	14:35	SC			CYCLING				
15:15	16:00	SC	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
15:20	16:10	S1	PILATES						
15:20	16:10	SC		CYCLING					
TARDA									
17:30	18:20	S1	CTC						
17:30	18:20	S2				EQUILIBRIUM			
17:00	17:45	SC	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL				
17:15	18:00	SC		CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL			
18:00	18:25	S1			GAC 30'		ABDOMINALS 30'		
18:00	18:50	S2							
18:00	18:50	S1							
18:00	18:45	SC	CYCLING		CYCLING				
18:15	19:00	SC		CYCLING		CYCLING			
18:30	18:55	S1							
18:30	18:55	S2	ABDOMINALS 30'	GAC 30'		ABDOMINALS 30'			
18:30	19:15	SC						CYCLING VIRTUAL	
18:30	19:20	S1			PILATES				
18:30	19:20	S2							
19:00	19:25	S2	ESTIRAMENTS 30'						
19:00	19:50	S1							
19:00	19:50	S2		EQUILIBRIUM					
19:00	19:45	SC	CYCLING		CYCLING		CYCLING		
19:15	20:05	PS	AQUAGYM	AQUAGYM					
19:15	20:00	SC		CYCLING		CYCLING			
19:30	20:20	S1							
19:30	19:55	S2							
19:30	20:20	S2			AQUAGYM				
19:30	20:15	PS							
20:00	20:25	S2							
20:00	20:45	SC						CYCLING VIRTUAL	
20:00	20:50	S1							
20:00	20:50	S2							
20:00	20:45	SC	CYCLING		CYCLING		CYCLING		
20:15	21:00	SC		CYCLING		CYCLING			
20:30	20:55	S1							
20:30	21:20	S1							
21:00	21:25	S1		ABDOMINALS 30'					
21:00	21:45	SC	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL		
21:10	21:35	S1							
21:15	22:00	SC		CYCLING VIRTUAL					

TIPUS D'ACTIVITATS
CARDIOVASCULARS
TONIFICACIÓ
MIXTES
PREVENCIÓ
AQUÀTIQUES
CLASSES VIRTUALS

ESPAIS
SALA 1
SALA 2
SALA FITNESS
PISCINA
SALA CYCLING

DEFINICIONS
CYCLING Gaudeix sobre la bicicleta d'aquest entrenament cardiovascular. Tonifica les cames i crema calories de manera divertida, motivant i exigent.
LES MILLS BODYPUMP Augmentarà la teva força, estaràs en forma, perdràs greix i definiràs els teus músculs. Prova l'eficiència d'un entrenament amb barres i discos
LES MILLS BODYCOMBAT Apassionant programa d'entrenament cardiovascular inspirat en les arts marcial. Cops de puny, patades i katas, una explosió d'energia al servei del fitness
CTC Condicionament total del cos. Combina salut realitzant exercicis de tonificació muscular i exercicis cardiovascular. Sens dubte l'entrenament més complet per estar en forma.
STEP Millora el teu sistema cardiovascular i tonifica les teves cames pujant i baixant de la plataforma mitjançant variades coreografies
ZUMBA Revolucionari i divertit mètode de entrenament cardiovascular. Balla amb la música i coreografies més actuals!
AQUAGYM Activitat a l'aigua amb acompanyament musical, que pretén el manteniment de la condició física general.
PILATES Millora la teva resistència, força i mobilitat a través d'aquesta sessió equilibrada.
GYM D'OR Treball global per persones grans que volen mantenir-se en forma i cuidar la seva salut
ABDOMINALS 30' Coneix i entrena tota la musculatura de l'abdomen en 30'
BODY PUMP 30' El nostre Pump per als que son molt exigents amb el seu temps (es treballen els grups musculars grans).
ESTIRAMENTS 30' Descobriràs què és la flexibilitat, què és l'elasticitat i com descongestionar els teus músculs. Estira't!
ZUMBA STEP Activitat on es fusionen els estils de zumba i step. Balla a sobre de la plataforma divertides coreografies
GAC 30' Tonificació focalitzada del teu tren inferior i les teves abdominals
EQUILIBRIUM Programa inspirat en exercicis de ioga, taichi, estiraments i pilates, que busca l'equilibri cos-ment.
HIIT 30' Entrenament amb intervals d'alta intensitat. Supera el teu límit!
IOGA Treballa el teu cos i la teva ment amb una disciplina mil·lenària.
STRONG Entrenament amb intervals d'alta intensitat. (HIIT) al ritme de la música.

NOVATAT