

# ACTIVITATS DIRIGIDES MES MALGRAT

8 GENER - JUNY 2019

Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>MATÍ</b>									
07:15	08:05	S1	ABDOMINALS 30'		LES MILLES BODYPUMP	PILATES 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					
09:30	10:15	SC	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
09:30	10:20	S2				EQUILIBRIUM			
09:30	10:20	S1	LES MILLES BODYPUMP	LES MILLES BODYCOMBAT	ZUMBA STEP	ZUMBA FITNESS	FUNCIONAL	PILATES	
09:45	10:30	SC		CYCLING		CYCLING			
10:00	10:50	S1							
10:15	11:00	PS		AQUAGYM		AQUAGYM	AQUAGYM		
10:30	11:20	S2	ESTIRAMENTS 30'	ABDOMINALS 30'	STRONG ZUMBA				
10:30	11:20	S1	GYM D'OR	IOGA		PILATES	GYM D'OR	ZUMBA FITNESS	LES MILLES BODYPUMP
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		ZUMBA FITNESS	ESTIRAMENTS 30'		IOGA		
11:30	11:55	SC						CYCLING	
12:00	12:45	SC				CYCLING VIRTUAL			CYCLING VIRTUAL
<b>MIGDIA</b>									
13:50	14:40	S1	LES MILLES BODYPUMP				ZUMBA FITNESS		
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		ZUMBA FITNESS	LES MILLES BODYCOMBAT	LES MILLES BODYPUMP		
15:20	16:10	SC		CYCLING					
<b>TARDA</b>									
17:30	18:20	S1	FUNCIONAL						
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		LES MILLES BODYCOMBAT		ZUMBA FITNESS			
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	LES MILLES BODYPUMP		PILATES		LES MILLES BODYCOMBAT		
18:30	19:20	S2		ZUMBA FITNESS	ZUMBA STEP		ZUMBA FITNESS		
19:00	19:25	S2	ESTIRAMENTS 30'						
19:00	19:50	S1		ZUMBA FITNESS		LES MILLES BODYPUMP			
19:00	19:50	S2		EQUILIBRIUM					
19:00	19:45	SC	CYCLING		CYCLING		CYCLING		
19:15	20:05	PS	AQUAGYM						
19:15	20:00	SC		CYCLING		CYCLING			
19:30	20:20	S1	ZUMBA FITNESS		LES MILLES BODYCOMBAT	ZUMBA FITNESS	LES MILLES BODYPUMP		
19:30	20:20	S2			ZUMBA FITNESS				
19:30	20:20	S2	STRONG ZUMBA			IOGA			
19:30	20:15	PS			AQUAGYM				
20:00	20:25	S2							
20:00	20:45	SC		LES MILLES BODYPUMP		STRONG ZUMBA		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	LES MILLES BODYCOMBAT		LES MILLES BODYPUMP				
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 MILLES BODYPUMP	Aumentarà la teva força, estaràs en forma, perdràs greix i definiràs els teus músculs. Prova l'eficiència d'un entrenament amb barres i discos
LES MILLES 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
NOVETAT	FUNCIONAL
	Condicionament total del cos. Combina exercicis cardiovasculars i musculars, utilitzant el teu cos i material funcional. Activitat d'alta intensitat.
STRONG ZUMBA	Treball cardiovascular i muscular d'alta intensitat, sota el segell de Zumba.
ZUMBA FITNESS	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'
ESTIRAMENTS 30'	Descobriràs què és la flexibilitat, què és l'elasticitat i com descongessionar 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.
IOGA	Treballa el teu cos i la teva ment amb una disciplina mil·lenària.