

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:30-09:15	<b>GAC</b> Andrea	<b>FUNCIONAL TRAINING</b> Andrea	<b>PILATES</b> Andrea	<b>SPINNING</b> Andrea	<b>FUNCIONAL TRAINING</b> Andrea	
9:15-10:00	<b>COMBAT</b> Andrea	<b>SPINNING</b> Andrea	<b>GAC</b> Andrea	<b>FUNCIONAL TRAINING</b> Andrea	<b>ZUMBA</b> Andrea	
10:00-10:45		<b>PILATES</b> Andrea		<b>PILATES RESPIRA</b> Andrea		<b>SPINNING</b> Rotatiu
11:00-11:45						<b>ZUMBA</b> Marina
12:00-12:45						<b>ZUMBA KIDS</b> Marina
15:15-16:00	<b>IOGA</b> Mel		<b>PILATES</b> Mel			
17:45-18:30	<b>SPINNING</b> Manolo	<b>FUNCIONAL TRAINING</b> Mel		<b>GAC</b> Corina		
18:15-19:00					<b>SPINNING</b> Corina	
18:30-19:15		<b>SPINNING</b> Mel	<b>HIIT 30'</b> Mel	<b>HIIT 30'</b> Corina		
18:30-19:30	<b>MIND-PILATES 1H</b> Corina					
19:00-19:45			<b>GAC</b> Mel	<b>MIND-PILATES 1H</b> Corina	<b>PILATES</b> Corina	
19:15-20:00		<b>IOGA</b> Mel				
19:30-20:15	<b>FUNCIONAL TRAINING</b> Corina					
19:45-20:30			<b>SPINNING</b> Manolo			
20:00-20:45				<b>ZUMBA</b> Susana		
20:15-21:00	<b>BALL LLATÍ</b> Corina					

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 d'aadd excepte Zumba Kids que és per a nens/es d'entre 8 i 12 anys.

### **BALL LATÍ**

Activitat on combinem varis ritmes llatins com la salsa, "bachata", merengue, samba, cumbia, "cha cha cha", ... Fomenta la millora de les relacions socials. Exercici aeròbic, millora l'equilibri i desenvolupa la coordinació. Teràpia alliberadora de l'estrès.

### **COMBAT**

Activitat dirigida d'alta intensitat i d'objectiu cardiovascular. Es treballen diferents arts marcial mixtes, com ara, el kick boxing, la boxa, el karate, muai thai, entre d'altres.

### **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.

### **MIND-PILATES**

Metodologia que combina Pilates i Mindfulness amb treball de la respiració. Durant la sessió de Mind-Pilates et cuidaràs tant física com emocionalment. La seva pràctica continuada t'ajudarà a mantenir controlat l'estrès, l'ansietat i aconseguir el benestar i l'equilibri desitjats.

### **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.

### **PILATES RESPIRA**

Activitat de baixa intensitat que et permet treballar la teva respiració en profunditat. Aprèn a combinar exercicis bàsics del Pilates amb la inal·lació i exal·lació corresponent a cada moment.

### **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.

### **ZUMBA I ZUMBA KIDS**

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.