

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:30-09:15	GAC Andrea	FUNCIONAL TRAINING Andrea	PILATES Andrea	SPINNING Andrea	FUNCIONAL TRAINING Andrea	
9:15-10:00	COMBAT Andrea	SPINNING Andrea	GAC Andrea	FUNCIONAL TRAINING Andrea	ZUMBA Andrea	
10:00-10:45		PILATES Andrea		PILATES RESPIRA Andrea		SPINNING Rotatiu
11:00-11:45						ZUMBA Marina
12:00-12:45						ZUMBA KIDS Marina
14:30-15:15		SPINNING Mel				
15:15-16:00				FUNCIONAL TRAINING Mel		
17:45-18:30	SPINNING Manolo	FUNCIONAL TRAINING Mel		GAC Corina		
18:15-19:00					SPINNING Corina	
18:30-19:15		SPINNING Mel	HIIT 30' Mel	HIIT 30' Corina		
18:30-19:30	MIND-PILATES 1H Corina					
19:00-19:45			GAC Mel	MIND-PILATES 1H Corina	PILATES Corina	
19:15-20:00		IOGA Mel				
19:30-20:15	FUNCIONAL TRAINING Corina					
19:45-20:30			SPINNING Manolo			
20:00-20:45				ZUMBA Susana		
20:15-21:00	BALL LLATÍ 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 un 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 como 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.