

ACTIVITATS DIRIGIDES 2018-2019

ACTIVITATS DIRIGIDES SALA

INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
17:00	18:00	ZUMBA KID	ZUMBA KID	ZUMBA KID	ZUMBA KID	KARATE
18:00	19:00	GLOBAL TRAINING	BODY PUMP	GLOBAL TRAINING	BODY PUMP	KARATE
19:15	20:00	G.A.P.	ZUMBA	G.A.P.	ZUMBA	KARATE
20:00	20:45		STEPS	T.B.C.	STEPS	KARATE
21:00	22:00					KARATE

PROFESSORA **IOLANDA MARTÍNEZ**: Body Pump, Steps, Global Training, Zumba i G.A.P.

PROFESSORA **DESIREÈ OLEA**: Zumba Kid

PROFESSOR ANGEL SILLERO: Karate

SPINNING

INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
19:00	20:00	SPINNING	18:30 19:30 SPINNING	SPINNING	18:30 19:30 SPINNING	19:30 20:30 SPINNING
20:30	21:30	SPINNING		SPINNING		

PROFESSOR **JUAN CRUZ**: Spinning

ACTIVITATS DIRIGIDES MATÍ

INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:30	10:30	MANTENIMENT	FITNESS FITBALL	STEPS	BODY PUMP	CASAL
10:30	11:00		G.A.P.	ABDOMINALS	ESTIRAMENTS	
11:00	12:00	CASAL	GENT GRAN	GENT GRAN	GENT GRAN	CASAL

PROFESSORA **MARTA BIETO**: Totes les classes del matí.

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

ACTIVITATS D'ALTA INTENSITAT

SPINNING: Entrenament aeròbic que es realitza amb una bicicleta estàtica al ritme de la música.

GLOBAL TRAINING: Entrenament cardiovascular, per desenvolupar la musculatura corporal i la resistència aeròbica.

ACTIVITATS INTENSITAT MITJA-ALTA

STEP: Activitat cardiovascular sobre una plataforma, on es combinen la preparació aeròbica, la resistència muscular, l'equilibri i la coordinació en una única sessió.

BODY PUMP: Classe d'exercicis localitzats, on treballarem de forma efectiva i segura tots el músculs del cos, aportant un millor to i una major elasticitat i fermesa.

CIRCUIT: Una forma divertida de treballar tots els grups musculars, combinant l'exercici utilitzant complements amb petites coreografies.

BALLS LLATINS: Pràctica de diferents estils de ball, com salsa i merengue.

G. A. P. : Treball específic de glutis, abdominals i cames.

T. B. C. : Treball que vol aconseguir un entrenament total de tot el cos, combinant diferents tipus d'exercicis, recolzats amb diferents elements, com steps, peses, barres, gomes, plataformes, etc.

ACTIVITATS INTENSITAT MITJA-BAIXA

FITNESS FITBALL: Entrenament que es realitza utilitzant una pilota de grans dimensions. Els exercicis van dirigits a moure i reforçar totes les parts del cos, millorant l'equilibri, la força i la coordinació.

TONIFICACIÓ: Al ritme de la música, treballarem per millorar el to muscular, utilitzant sempre pes i fent varies repeticions de cada exercici.

ACTIVITAT INTENSITAT BAIXA

GYM SUAU: Classes de gimnàstica suau, enfocades a la gent gran, per millorar la forma física.

MANTENIMENT: Classes on treballarem tot el cos a una intensitat baixa.

La Regidoria d'Esports es reserva el dret de modificar dies i horaris, si fos necessari en funció de les activitats.

Per al compliment de gran part de les nostres garanties de servei, la puntualitat és un aspecte fonamental; és per això que us demanem la màxima puntualitat a l'hora d'incorporar-vos a les sessions.