

POLIESPORTIU MUNICIPAL DE VACARISSES

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES

INCI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:30	10:30	CIRCUIT INTERIOR	PILATES	T.B.C	PILATES	CIRCUIT INTERIOR
10:30	11:00	ESTIRAMENTS	ABDOMINALS	GAC	ABDOMINALS	ESTIRAMENTS
11:00	12:00		GIM SUAU	GIM SUAU	GIM SUAU	

INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
17:00	17:50	T.B.C	GAC	T.B.C	G.A.C	GLOBAL TRAINING
18:00	18:50	ZUMBA	GLOBAL TRAINING	ZUMBA	GLOBAL TRAINING	T.B.C
19:00	19:50	PILATES	SPINNING	PILATES	SPINNING	SPINNING (fins les 19:45)
20:00	20:45		PILATES		PILATES	

L'horari del gimnàs és: Matins: de dilluns a divendres de 8:00h a 12:30h
Tardes: de dilluns a divendres de 17:00h a 22:00h
Dissabte i diumenge de 10:00h a 13:00h (de setembre a juny)
Tlf: 93.828.10.27 poliesportiu@vacarisses.cat

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.

CIURCUIT INTERIOR: Una forma divertida de treballar tots els grups musculars, combinant l'exercici utilitzant diferents elements

ACTIVITATS INTENSITAT MITJA

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.

T.B.C: Condicionament corporal total, al ritme de la música treballarem per millorar el to muscular, utilitzant divers material i fent varies repeticions de cada exercici.

G.A.C: Exercicis dedicats a enfortir i tonificar els glutis, abdominals i cames

ABDOMINAL: Exercicis específics per treballar tota la zona abdominal.

PILATES: Sistema d'entrenament físic, que mitjançant amb els seus exercicis ensenyen a ser conscients de la respiració i enfortir els músculs interns.

ACTIVITAT INTENSITAT BAIXA

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

MANTENIMENT: Classes on treballarem tot el cos a la sala musculació.

ESTIRAMENTS: Pràctica de exercicis suaus i mantinguts per preparar els músculs per un major esforç i per augmentar el rang de moviments a les articulacions.

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; es per això que us demanem la màxima puntualitat a l'hora d'incorporar-vos a les sessions.



AJUNTAMENT
DE VACARISSES