

Activitats Dirigides 09-10



Instal·lació Josep Vallès

SALA 1 Activitats de tonificació

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS			DISSABTE
19.45	20.35		Tonificació	Gim Total	Cond. Físic	10.00	10.50	Cond. Físic
20.45	21.35	Tonificació	Just Pump	Circuit	Glutis/abdominals	11.00	11.50	Aeròbic/Step

SALA 2 Activitats de tonificació i aeròbiques

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00	7.50	Tonificació		Just Pump		Glutis/abdominals
9.15	10.05	Just Pump	Aeròbic/Step	TBC	Tonificació	Cardioestiraments
10.15	11.05	Step	Tonificació	TBC	Aeròbic/Step	Just Pump
11.15	12.05		Gim d'or		Gim d'or	
14.15	15.05	Glutis/abdominals		Step Iniciació	Tonificació	
17.50	18.40		Just Pump		Tonificació	
18.45	19.35	Aeròbic/Step	TBC	TBC	Step	Aeròbic/Step
19.45	20.35	TBC	Just Pump	Aeròbic/Step	TBC	Strechmoves
20.45	21.35	Aeròbic/Step	Aeròbic/Step	Tonificació		Aeròbic/Step

SALA 4 Activitats suaus

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.15	10.05	loga	Gim suau	loga	Gim suau	
10.15	11.05	R. Postural	loga	R. Postural	loga	
11.15	12.05	R. Postural		R. Postural		
18.00	18.50		loga		loga	
19.00	19.50		loga		loga	
20.00	20.50		loga		loga	

SALA 5 Activitats suaus i coreografiades

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.30	10.20	Tai Txi		Tai Txi		Tai Txi
10.30	11.20	Dansa gent gran		Dansa gent gran		Dansa gent gran
19.30	20.20	Jazz		Jazz		Jazz

SALA 6 Activitats suaus i cardiovasculars

*Cal apuntar-se a la recepció del club.

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
14.15	15.05		Tonobike*			Bike*
17.30	18.45	Tai Txi		Tai Txi		
19.30	20.20		Bike*	Bike*	Tonobike*	Tonobike*
19.45	20.35	Estiraments				
20.45	21.35	Bike*	Tonobike*		Bike*	

PISCINA 1

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00	9.45	AquaFitness	AquaSalus	AquaFitness	AquaSalus	AquaFitness
9.45	10.30	AquaGym	AquaGym	AquaGym	AquaGym	AquaGym
11.15	12.00	Gent gran		Gent gran		
19.00	19.45	AquaGym	AquaGym	AquaGym	AquaGym	AquaGym
19.45	20.30	AquaFitness	AquaFitness	AquaFitness	AquaFitness	
20.30	21.15	AquaBike	AquaBike	AquaBike	AquaBike	

Instal·lació Regent Mendieta

SALA 1

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.15	10.05	Step	TBC	Aeròbic	Just Pump	TBC
10.15	11.05	Glutis i abdominals		Tonificació		Estiraments
11.45	12.45	loga		loga		
17.45	18.45	loga		loga		
19.00	19.50	Just Pump	Cond. Físic	Tonificació	Tonificació	Tonificació
20.00	20.50	Aeròbic/Step	TBC	TBC	Aeròbic/Step	

PISCINA 1

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.45	9.30					AquaFitness
9.00	9.45	AquaFitness	AquaGym	AquaFitness	AquaGym	
9.30	10.15					AquaGym
9.45	10.30	AquaGym	AquaSalus	AquaGym	AquaSalus	
11.15	12.00		Gent gran		Gent gran	
12.00	12.45		Gent gran		Gent gran	
16.30	17.15		Gent gran		Gent gran	
19.45	20.30	AquaGym	AquaGym	AquaGym	AquaGym	

Activitats de Tonificació

- TONIFICACIÓ:** treball muscular amb diferent material de sala: manuelles, gomes elàstiques, bodybars...
- TBC:** combina una part de coreografia d'aeròbic o d'estep amb exercicis de tonificació muscular general.
- JUST PUMP:** programa pre-coreografiat que es caracteritza per l'execució d'exercicis analítics de tot el cos.
- BIKE/TONOBIKE:** sessions cardiovasculars on l'alumne determina la intensitat de l'esforç damunt la bicicleta.
- CONDICIONAMENT FÍSIC/GIM TOTAL:** treball general del cos per aconseguir una millora del cos.
- GLUTIS I ABDOMINALS:** exercicis localitzats de tonificació de cames i abdominals.
- CIRCUIT:** treball general del cos amb material molt divers i distribuïda tota la sessió per estacions amb una determinada durada.

Activitats aeròbiques

- AERÒBIC/STEP:** en aquestes sessions hi trobareu una excel·lent manera de fer entrenament cardiovascular amb coreografies al ritme de la música.
- JAZZ:** divertides i exigents coreografies de dansa jazz on aprendreu conceptes tècnics de posició.

Activitats suaus

- REEDUCACIÓ POSTURAL:** restablir l'equilibri postural i educar-nos cap a uns hàbits correctes. Evita els mals d'esquena i serveixen per estirar tot el cos.

- LOGA:** ajuda a restablir l'equilibri psicofísic de la persona a través de moviments suaus i amb l'ajuda de la respiració.

- TAI TXI:** exercicis que amb la seva pràctica continuada i complementada amb uns hàbits de vida saludable proporcionen un estat òptim a la persona.

- ESTIRAMENTS:** exercicis globals, tant dinàmics com estàtics on l'objectiu és estirar tots els músculs del cos.

- DANSA GENT GRAN:** mitjançant la dansa aprendràs a moure tot el cos de la manera més divertida.

- STRECHMOVES:** aprèn a estirar-te i a controlar el teu cos mitjançant exercicis de pilates, ioga i taixi.

- GIM D'OR:** treballa tot el cos d'una forma dinàmica i divertida amb tot tipus de material. Activitat per a gent de més de 60 anys.

Activitats d'Aigua

- AQUAGYM:** millora de la mobilitat i de la qualitat de vida

- AQUAFITNESS:** entrenament muscular practicat dins l'aigua.

- AQUABIKE:** programa de ciclisme aquàtic, una bona manera de posar-se en forma.

- AQUASALUS:** millora de la qualitat de vida, especialment adreçat a persones amb disminució de mobilitat.

- GENT GRAN:** millora la qualitat de vida i la pràctica d'una activitat física adient.