

CNMOLINS

ACTIVITATS DIRIGIDES



ACTIVITATS DIRIGIDES EN EL MEDI AQUÀTIC

AIGUAGIM: Activitat Aquàtica sense coreografia, que té com a objectiu el manteniment i la millora de la condició física. Es realitza a la part poc fonda de la piscina.

AIGUAFONS: Activitat Aquàtica sense coreografia, que té com a objectiu mantenir i la millorar la forma física. Es realitza a la part fonda de la piscina amb ajuda d'un cinturó de flotació.

ACTIVITATS NO COREOGRAFIADES DE BAIXA/MITJANA INTENSITAT

ESTIRAMENTS I RELAXACIÓ: Conjunt d'exercicis per afavorir la millora de la flexibilitat muscular i l'elasticitat articular, combinant-los amb tècniques de respiració i relaxació del cos i la ment.

ESQUENA SANA: Conjunt d'exercicis que tenen com a objectiu evitar, corregir i prevenir les conseqüències nocives d'una errònia col·locació postural.

PILATES: Sistema d'entrenament físic i mental, controlant la respiració i unint la força muscular i el dinamisme per donar equilibri corporal i estabilitat a la columna vertebral. Es poden utilitzar diferents materials.

BODY BALANCE: Activitats per agafar força, equilibri, flexibilitat, benestar al cos i ment amb diferents cançons, amb moviments inspirats en les disciplines de tai-txi, ioga i pilates.

ACTIVITATS NO COREOGRAFIADES DE MITJANA INTENSITAT

POWER PUMP/PUMP 30': Activitat que tonifica el cos, treballant tots els grups musculars amb barres i discos de diferents pesos, seguint una coreografia molt senzilla i efectiva per agafar força i resistència.

TONIFICACIÓ: Sessió per a millorar el to muscular, mitjançant exercicis de fàcil execució i material divers.

GAC 30': Activitat de tonificació específica per glutis, abdominals i cames.

ABD EXPRESS: Activitat de tonificació de la zona abdominal.

CIRCUIT 30': Activitat de tonificació mitjançant un circuit de resistència hidràulic, amb màquines dissenyades per exercitar els principals grups musculars de manera segura, senzilla i divertida.

ACTIVITATS COREOGRAFIADES DE MITJANA INTENSITAT

AERÒBIC: Activitat cardiovascular, amb música de diferents estils, en la que es construeixen coreografies de diferents nivells.

STEP: Activitat cardiovascular, creant coreografies amb diferents estils de música, treballant sobre una plataforma rectangular d'alçada regulable.

TBC: Activitat que combina el treball de tonificació amb diferents materials, amb coreografies amb o sense step, molt senzilles de seguir.

GAC: Activitat dirigida per iniciar-se i familiaritzar-se amb les coreografies del country.

ACTIVITATS NO COREOGRAFIADES D'ALTA INTENSITAT

RPM: Activitat cardiovascular molt efectiva per cremar calories, mitjançant una bicicleta estàtica i al ritme de la música.

RUNNING: Entrenament de cursa en grup, on es realitzen diferents rutes a l'exterior i per les proximitats del club.

ACTIVITATS PER A LA GENT GRAN

MANTENIMENT: Activitat pel manteniment i la millora de la salut, mitjançant exercicis terapèutics pel desenvolupament de la força muscular, la capacitat cardiopulmonar, la flexibilitat i la coordinació.

ACTIVITATS DIRIGIDES ADULTS

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:05	7:50	Piscina	Aiguagim		Aiguagim		Aiguagim	
7:15	7:45	Fitness	Circuit 30'		Circuit 30'			
8:15	9:00	Piscina	Aiguagim		Aiguagim		Aiguagim	
8:30	9:20	S1/E	Estiraments	Esq. sana	Estiraments	Esq. sana	Running (de 8 a 10)	
9:15	10:00	Piscina	Aiguagim	Aiguagim	Aiguafons	Aiguafons		Aiguagim
9:30	10:20	S1	Country		Country		Country	
9:30	10:20	S2	LES MILLS BODYBALANCE	Step	TBC	Aeròbic	POWERPUMP	
9:30	10:20	S3/E		LES MILLS RPM	Running	LES MILLS RPM		
10:30	10:45	Fitness		ABD express		ABD express		
10:30	11:20	S1		Gent Gran	Country	Gent Gran	Country	
10:30	11:20	S2/S3	POWERPUMP	POWERPUMP	LES MILLS BODYBALANCE	POWERPUMP	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS RPM
11:30	12:20	S2						LES MILLS BODYBALANCE
15:15	16:05	S2	Aeròbic	POWERPUMP	Step	LES MILLS BODYBALANCE	POWERPUMP	
15:30	16:15	Piscina	Aiguagim	Aiguagim	Aiguafons	Aiguafons	Aiguagim	
15:15	16:05	S3				LES MILLS RPM		
17:30	18:00	S1		GAC 30'		Pump 30'		
18:00	18:15	Fitness		ABD express		ABD express		
18:00	18:50	S1	Tonificació	Pilates	LES MILLS BODYBALANCE	Pilates		
18:00	18:50	S2					POWERPUMP	
18:30	19:00	Fitness		Circuit 30'		Circuit 30'		
18:30	19:20	S2	POWERPUMP		GAC			
18:30	19:20	S3	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM		LES MILLS RPM		
19:00	19:25	S1	GAC 30'		GAC 30'			
19:00	19:50	S1		Tonificació		Tonificació		
19:00	19:50	S2					LES MILLS BODYBALANCE	
19:30	19:45	Fitness	ABD express	ABD express		ABD express		
19:30	20:20	S1	TBC		Step			
19:30	20:20	S2	LES MILLS BODYBALANCE	POWERPUMP	POWERPUMP	POWERPUMP		
19:30	20:20	S3			LES MILLS RPM		LES MILLS RPM	
19:30	20:15	Piscina	Aiguafons	Aiguagim	Aiguafons	Aiguagim		
20:00	20:25	S1		GAC 30'		GAC 30'		
20:30	21:20	S1		Step	Pilates	LES MILLS BODYBALANCE		
20:30	21:20	S2	POWERPUMP					
20:30	21:20	S3	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM		
20:30	21:15	Piscina		Aiguagim		Aiguagim		

ACTIVITATS INFANTILS

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
16:50	17:45	S2/S3			Dansa (3er)		Dansa (3er)
17:45	18:30	S2/S3			Dansa (P4-P5)		Dansa (P4-P5)
17:30	18:25	S2	Dansa (10-14)	Dansa (1r-2n)		Dansa (1r-2n)	
18:30	19:30	S1					Dansa (10-14)
18:30	19:30	S2		Jazz (8-14)		Jazz (8-14)	

El club es reserva el dret de modificar o suprimir els horaris de les activitats, atenent a motius organitzatius i/o d'assistència. L'activitat de Running estarà subjecta a condicions climatològiques.