

PROGRAMA D'ACTIVITATS



INSTAL·LACIÓ JOSEP VALLÈS

HORARI		SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00	7.50	2/6	TONIFICACIÓ	BICI	TONOPUMP	BICI	ESTIRAMENTS
9.00	9.45	P	AQUAFITNESS	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUAGYM	AQUAFITNESS
9.15	10.05	2	STEPTONO	CARDIOTONO	TBC	TONIFICACIÓ	CARDIOTONO
9.15	10.05	4	IOGA	GIM SUAU	IOGA	GIM SUAU	
9.30	10.45	5	TAI TXI		TAI TXI		TAI TXI
9.45	10.30	P	AQUAGYM	AQUASALUS	AQUAGYM	AQUASALUS	AQUAGYM
10.15	11.05	2	TBC	TONIFICACIÓ	CARDIOTONO	STEP	TBC
10.15	11.05	4	R. POSTURAL	IOGA	R. POSTURAL	IOGA	
11.15	12.05	2		EN FORMA		A BALLAR!	
14.15	15.05	2/6	GLUTIS/ABDOMINALS	BICI	CARDIOTONO	CARDIO	PILATES
17.15	18.30	5	CHIKUNG		TAITXI		
17.30	18.20	2		PILATES		PILATES	
17.30	18.45	4		IOGA		IOGA	
18.30	19.20	5		TONIFICACIÓ			
18.30	19.20	6	BICI		BICI		
18.45	19.35	6					BICI
18.45	19.35	2	TBC	AERO/STEP	TONIFICACIÓ	TBC	AERO/STEP
18.50	20.05	4		IOGA		IOGA	
19.00	19.45	P	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM
19.40	20.30	1	TONOPUMP	PILATES	TONOPUMP		PILATES
19.40	20.30	6	BICI	BICI	BICI	BICI	
19.40	20.30	5	JAZZ	DANCE	JAZZ	DANCE	JAZZ
19.45	20.30	P	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	
19.45	20.30	2	ESTIRAMENTS	TONOPUMP		PILATES II	FUNCTIONAL TONO
20.10	21.25	4		IOGA		IOGA	
20.30	21.15	P	AQUABIKE		AQUABIKE		
20.40	21.30	1	KONTACT	ZUMBI-CEM	KONTACT		
20.45	21.35	2	AERO/STEP	DANCE		ZUMBI-CEM	AERO/STEP

HORARI		SALA	DISSABTE
10.00	10.50	2	TONIFICACIÓ
11.00	11.50	6	BIKE



- ACTIVITATS SUAU
- ACTIVITATS DE TONIFICACIÓ
- ACTIVITATS AMB COREOGRAFIA

INSTAL·LACIÓ REGENT MENDIETA

8.45	9.30	P					AIGÜES PROFUNDES
9.00	9.45	P	AQUAFITNESS	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUAGYM	
9.15	10.05	1	STEP		AERÒBIC		TBC
9.30	10.15	P					AQUAGYM
9.45	10.30	P	AQUAGYM	AQUASALUS	AQUAGYM	AQUASALUS	
10.15	11.05	1	GLUTIS/ABDOMINALS		TONIFICACIÓ		DANSA DEL VENTRE
18.15	19.00	1					TONIFICACIÓ
19.00	19.45	P		AQUAGYM		AQUAGYM	
19.00	19.50	1	TONIFICACIÓ	CARDIOTONO	TONIFICACIÓ	GLUTIS/ABDOMINALS	
19.45	20.35	P	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	

ACTIVITATS DE TONIFICACIÓ

- TONIFICACIÓ/STEPTONO:** 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.
- TONOPUMP:** treball muscular que es caracteritza per l'execució d'exercicis analítics de tot el cos amb barres i pesos.
- BIKE i AQUABIKE:** sessions cardiovasculars on l'alumne determina la intensitat de l'esforç damunt la bicicleta.
- GLUTIS I CAMES:** exercicis localitzats de tonificació de cames i abdominals.
- AQUAGYM:** millora de la mobilitat i de la qualitat de vida.
- KONTACT:** És la combinació d'arts marçials, boxa, música i coreografia. Es poden aplicar sobre un sac sent una excelent barreja d'entrenaments aeròbics i boxing.
- CARDIOTONO:** treballa una part cardiovascular (però sense coreografia) i una part muscular, per a tonificar el cos.
- AQUAFITNESS:** entrenament muscular practicat dins l'aigua.
- AIGÜES PROFUNDES:** treball de tot el cos en piscina de 25m.
- PILATES II:** Sessions que busquen un treball integral de la ment, el cos i l'esperit. Els principis són: control físic, precisió, flexibilitat, fluidesa, respiració i control mental.

ACTIVITATS AMB COREOGRAFIA

- AEROBIC/STEP/JAZZ/DANCE/ZUMBI-CEM/ A BALLAR:** en aquestes sessions hi trobareu una excel·lent manera de fer entrenament cardiovascular amb coreografies al ritme de la música.

ACTIVITATS SUAU

- 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.
- IOGA:** ajuda a restablir l'equilibri psicofísic de la persona a través de moviments suaus i amb l'ajuda de la respiració.
- TAI TXI/ El Chikung :** exercicis que amb la seva pràctica continuada i complementada amb uns hàbits de vida saludable proporcionen un estat òptim a la persona. Afavoreix la coordinació, l'equilibri i la concentració.
- ESTIRAMENTS:** exercicis destinats a la millora de la flexibilitat. Moviments suaus.
- EN FORMA I GIM SUAU:** treballa tot el cos d'una forma dinàmica i divertida amb tot tipus de material. Activitat per a gent de més de 60 anys.
- AQUASALUS:** millora de la qualitat de vida, especialment adreçat a persones amb disminució de mobilitat.