

HORARIS INSTAL·LACIÓ JOSEP VALLÈS

Setembre

HORARI		SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00	7.45	BC	BICI VIRTUAL	BICI	BICI VIRTUAL	BICI VIRTUAL	BICI VIRTUAL
7.00	7.50	2/PT	HIIT TONO		TONOPUMP	RUN FIT	ESTIRAMENTS
8.30	9.15	BC	BICI VIRTUAL		BICI VIRTUAL		BICI VIRTUAL
9.00	9.45	P	AQUAFIT	AQUADANCE	AQUACARDIO	AQUAFIT	AQUA TBC
9.15	10.05	2	TONOPUMP	WORKFIT	ZUMBA	FUNC. TONO	WORKFIT
9.15	10.05	4	IOGA	GIM SUAU	IOGA	GIM SUAU	
9.30	10.15	BC		BICI VIRTUAL		BICI VIRTUAL	
9.30	10.45	5	TAI TXI		TAI TXI		TAI TXI
9.45	10.30	P	AQUATONO	AQUA TBC	AQUADANCE	AQUASALUS	AQUADANCE
10.15	11.05	2	TBC	CAMES	FUNC. TONO	STEP DANCE	TBC
10.15	11.05	4	R.POSTURAL	IOGA	R.POSTURAL	IOGA	
11.15	12.05	2/5		TBC	BALLET sala 5	DANSA VENTRE	
12.30	13.15	BC		BICI VIRTUAL		BICI VIRTUAL	
14.15	15.05	BC	BICI VIRTUAL	BICI	BICI VIRTUAL	BICI	BICI VIRTUAL
14.15	15.05	2	CAMES	ZUMBA	WORKFIT	PILATES	TONOPUMP
16.30	17.15	BC		BICI VIRTUAL		BICI VIRTUAL	
17.15	18.30	5	CHIKUNG		TAI TXI		
17.30	18.20	2		PILATES		PILATES	
17.30	18.45	4		IOGA		IOGA	
17.30	18.15	BC	BICI VIRTUAL	BICI VIRTUAL	BICI VIRTUAL	BICI VIRTUAL	BICI VIRTUAL
18.30	19.20	1		HIIT TONO			
18.30	19.20	BC	BICI	BICI	BICI	BICI	
18.45	20.00	BC					BICI XL
18.45	19.35	2	TBC	FITDANCE/STEP	WORKFIT	CAMES	FITDANCE/STEP
18.50	20.05	4		IOGA		IOGA	
19.00	19.45	P	AQUADANCE	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUATONO	AQUAFIT
19.40	20.30	1	TONOPUMP	PILATES	TONOPUMP	PILATES	PILATES
19.40	20.30	BC	BICI	BICI	BICI	BICI	
19.40	20.30	5	DANSA CONTEMP.			DANCE	DANSA CONTEMP.
19.45	20.30	P	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUATONO	AQUACARDIO	
19.45	20.35	2	ESTIRAMENTS	TONOPUMP	DANSA CONTEMP.	ZUMBA	FUNC. TONO
20.00	20.50	5			BALLET		
20.10	21.25	4		IOGA		IOGA	
20.15	21.15	P			SINCRO		
20.30	21.15	P	AQUABICI		AQUABICI		
20.40	21.30	1	KONTACT	ZUMBA	KONTACT	CROSS CIRCUIT	KONTACT
20.40	21.30	BC	BICI VIRTUAL	BICI	BICI VIRTUAL	BICI	
20.45	21.35	2	LATINOS	DANCE		ESTIRAMENTS	DANCE

HORARIS CAP DE SETMANA

HORARI		SALA	DISSABTE	DG i FESTIUS
9.00	9.45	BC	BICI VIRTUAL	BICI VIRTUAL
10.00	10.50	2	FUNC. TONO	
11.00	11.50	BC	BICI	BICI
17.00	17.45	BC	BICI VIRTUAL	

Actualització 01/09/2016

Colors de les polseres



Activitats amb suplement
Activitats sense suplement

PT: Punt de trobada

BC: Sala bicicleta

P: Piscina

Les activitats de BICI són amb monitors

Novetat

HORARIS INST. REGENT MENDIETA

Setembre

HORARI		SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.15	10.05	1	STEP DANCE		DANCE	WORKFIT	TBC
8.45	9.30	P					AQUAFIT 25
9.00	10.30	P	AQUATONO	AQUATONO	AQUADANCE	AQUATONO	
9.45	10.30	P	AQUATONO	AQUA TBC	AQUADANCE	AQUASALUS	AQUAFIT
10.00	11.00	1		CHIKUNG			
10.15	11.05	1	CAMES		FUNC. TONO	ZUMBA	ESTIRAMENTS
18.45	19.35	1	ZUMBA		ZUMBI TRAINING		ZUMBA
19.00	19.50	1		CAMES		CROSS CIRCUIT	
19.45	20.30	P	AQUACARDIO	AQUATONO	AQUADANCE	AQUAFIT	
19.45	20.35	1	ZUMBI TRAINING		ZUMBA		

Actualització 01/09/2016

Colors de les polseres



Activitats amb suplement

Activitats sense suplement

PT: Punt de trobada

BC: Sala bicicleta (BiciCEM)

P: Piscina

Novetat

Les activitats de BICI són amb monitors



CLUB ESPORTIU MEDITERRANI

EXPERTS EN EL MEDI AQUÀTIC®

www.mediterrani1931.com

INST. JOSEP VALLÈS
c./Begur 44-52
934.315.855

INST. REGENT MENDIETA
c./Regent Mendieta 14-20
934.408.140

ACTIVITATS AMB SUPLEMENT (COLOR VERD)

- **PILATES:** es busca un treball integral de la ment, el cos i l'esperit. Es treballa des de la musculatura superior fins a la inferior en un entorn suau i càlid. La força, la flexibilitat muscular i articular i el control postural. Nivell bàsic i mitjà.
- **IOGA:** moviment destinat a restablir l'equilibri psicofís de la persona a través de moviments suaus. Proporciona benestar mental i es treballa molt la respiració. Nivell bàsic i mitjà.
- **TAI-TXI I CHI-KUNG:** exercici que amb la seva pràctica continuada i complimentada amb uns hàbits de vida saludable proporciona un estat òptim a la persona. Es treballa coordinació, equilibri, concentració i respiració. Nivell bàsic i mitjà.
- **AQUASALUS:** sessió aquàtica a la piscina poc profunda on es treballa amb moviments molt suaus. Adreçada a persones amb disminució de mobilitat. Nivell bàsic.
- **AQUABICI:** treball muscular amb una bici estàtica dins de la piscina petita on es treballen principalment les cames. Nivell bàsic i mitjà.
- **AQUADANCE:** és ballar a l'aigua! Molt divertida, amb una música molt comercial on el tècnic farà una coreografia per a moure tot el cos. Intensitat mitjana.
- **AQUACARDIO:** treball cardiovascular on posaràs a prova el teu cos i pulmons gràcies a un treball continu al ritme de la música. Si vols perdre pes és una activitat molt recomanable. Pot ser una mica o gens coreografiada. Intensitat mitjana-alta.
- **AQUATBC:** és una barreja entre la d'aquacardio i aquatono. Cada 5-8 minuts el tècnic farà un treball cardiovascular i després una de tonos. És una de les activitats més complertes. Intensitat mitjana.
- **AQUATONO:** sessió de treball muscular de tot el cos (extremitats superiors i inferiors) sense coreografia amb material molt divers com xurros, manuelles, steps... i més específic i repetitiu que a l'aquafit. Intensitat baixa-mitjana.
- **AQUAFIT:** sessió de treball muscular de tot el cos amb diferent material on es millora la força, la resistència, enforteix els músculs i augmenta el rang del moviment i tot al ritme de la música. Intensitat mitjana – alta.
- **AQUAFIT 25:** treball muscular que es fa a la piscina de 25 metres. És un treball molt més de resistència i la implicació de la musculatura és molt més elevada. El material utilitzat per a no enfonsar-se són els xurros o flotadors de suspensió. Intensitat mitjana-alta.

ACTIVITATS INCLOSES A LA QUOTA (COLOR BLAU)

- **STEP DANCE:** sessió coreografiada i dinàmica on es treballa sobre una plataforma amb esglaons pujant i baixant al ritme de la música. Nivell mitjà.
- **TBC (Total Condicional Body):** sessió que combina una part de cardiovascular amb una coreografia molt senzilla i una altra part de tonificació. Nivell bàsic i mitjà.
- **ZUMBA-DANSA CONTEMPORÀNIA-DANCE-LATINOS:** Estils de balls diferents (funk, llatins, jazz, dansa del ventre...) on es treballa molt la tècnica i l'execució correcta dels moviments amb suport musical. Molt coreografiat i requereix molta coordinació. Nivell alt i mitjà.
- **DANSA DEL VENTRE:** sessió on es fa tècnica i coreografia de moviments específics de dansa oriental (malucs i abdominal). Nivell baix.
- **BALLET:** sessió per a adults on aprendràs les passes de la dansa clàssica amb barra. Nivell baix.
- **WORK FIT:** treball cardiovascular del cos combinat amb exercicis de tonificació amb diferents tipus de material (manuelles, bodybars, gomes elàstiques, bossus...) on es millora la força i la resistència muscular. Nivell bàsic i mitjà.
- **HIIT TONO (High Intensity Interval Training):** és un model d'entrenament en el qual la baixa o moderada intensitat dels intervals d'entrenament s'alternen amb intervals d'alta intensitat. Proporcionen una millora capacitat atlètica. Nivell alt i mitjà.
- **FUNCTIONAL TONO:** activitat amb l'objectiu de millorar les teves capacitats físiques a través d'exercicis que mobilitzen cadenes musculars completes per a què siguin més eficients i funcionals. Nivell bàsic i mitjà.
- **TONOPUMP:** sessions de tonificació destinades a millorar la força i la resistència muscular utilitzant una barra amb diferents discos als costats. Nivell bàsic, mitjà i alt.
- **BICI:** sessió cardiovascular amb una bicicleta estàtica amb pinyó fix on el tècnic determina la intensitat de la resistència de la bicicleta depenent del tipus de sessió. Nivell bàsic, mitjà i alt.
- **BICI VIRTUAL:** Sessió cardiovascular en una bicicleta estàtica que es projecta mitjançant un programa d'ordinador professional d'entrenament on apareix el tècnic, les gràfiques i el recorregut per fer tu mateix la sessió.
- **CAMES:** sessió localitzada per a tonificar i definir la musculatura de les extremitats inferiors (quadríceps, abductors, adductors, glutis i abdominals). Nivell bàsic i mitjà.
- **KONTACT:** sessió que barreja les arts marcials amb la resistència cardiovascular al ritme de la música. Es treballa la tècnica de cops amb guants i en el sac de boxa. Nivell bàsic i mitjà.
- **CROSS CIRCUIT:** entrenament muscular en forma de circuits, intervals i estacions amb diferent tipus de material on es millora la resistència muscular i aeròbica. Nivell bàsic i mitjà.
- **REEDUCACIÓ POSTURAL:** sessió destinada a millorar la postura corporal i educar-nos cap a uns hàbits correctes amb moviments lents i suaus. Es treballa molt la respiració i la relaxació.
- **ESTIRAMENTS:** sessió destinada a la millora de la flexibilitat, l'equilibri i la postura corporal. Moviments molt suaus.
- **GIMNÀSTICA SUAU:** sessió on es treballa tot el cos d'una forma dinàmica i divertida amb tot tipus de material. Els moviments són més lents i més controlats que en altres activitats.
- **RUN FIT I RUN FIT +:** sessió que combina el córrer amb moviments realitzats amb el propi cos. El Run Fit és per a tots els nivells i el Run Fit + és per a avançats. Es realitza fora de la instal·lació
- **SINCRO:** Iniciació a un dels esports més de moda del nostre país, es treballa les capacitats físiques bàsiques a l'aigua amb la harmonització dels moviments d'aquest esport tan espectacular i vistos.