

	Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
MATÍ	07.30	08.20	SC	CICLISME INDOOR	CICLISME VIRTUAL	CICLISME INDOOR	CICLISME VIRTUAL	CICLISME VIRTUAL		
	08.30	09.20	PP	AIGUAGIM	AIGUASALUT		AIGUASALUT	AIGUAGIM		
			SC	CICLISME VIRTUAL	CICLISME INDOOR	CICLISME VIRTUAL	CICLISME INDOOR	CICLISME VIRTUAL	CICLISME VIRTUAL	
			S1	ZUMBA	FITPUMP	AERÒBIC	MANTENIMENT	ZUMBA		
			S2	GIMSUAU		POSTURAL				
	08.30	08.45	SF	ABDOMINALS EXPRES	ABDOMINALS EXPRES	ABDOMINALS EXPRES	ABDOMINALS EXPRES	ABDOMINALS EXPRES		
	09.30	10.20	PP		AIGUAGIM					
			PS				AIGUAFITNES			
			SC	CICLISME INDOOR	CICLISME VIRTUAL	CICLISME INDOOR	CICLISME VIRTUAL	CICLISME VIRTUAL	CICLISME INDOOR	CICLISME VIRTUAL
			S1	IBT	ZUMBA	GAC	AERÒBIC	MANTENIMENT		
			S2		POSTURAL		PILATES			
	09.30	9.45	SF	ESTIRAMENTS EXPRES	ESTIRAMENTS EXPRES	ESTIRAMENTS EXPRES	ESTIRAMENTS EXPRES	ESTIRAMENTS EXPRES		
	10.30	11.20	SC	CICLISME VIRTUAL		CICLISME VIRTUAL		CICLISME VIRTUAL		
			S1	GAC	CARDIOBOX	IBT	FITPUMP		GAC	
			S2	PILATES	GIMSUAU	PILATES	POSTURAL	GIMSUAU		
10.30	10.45	SF	ABDOMINALS EXPRES	ESTIRAMENTS EXPRES	ABDOMINALS EXPRES	ESTIRAMENTS EXPRES	ABDOMINALS EXPRES			
11.30	12.20	SC		CICLISME VIRTUAL		CICLISME VIRTUAL		CICLISME VIRTUAL	CICLISME VIRTUAL	
11.30	11.45	SF	ESTIRAMENTS EXPRES	ABDOMINALS EXPRES	ESTIRAMENTS EXPRES	ABDOMINALS EXPRES	FUNCIONAL 30'			
MIGDIA	12.30	13.20	SC	CICLISME VIRTUAL	CICLISME INDOOR	CICLISME VIRTUAL	CICLISME INDOOR	CICLISME VIRTUAL	CICLISME VIRTUAL	CICLISME VIRTUAL
	12.30	12.45	SF	ABDOMINALS EXPRES	FUNCIONAL 30'	FUNCIONAL 30'	ABDOMINALS EXPRES	ESTIRAMENTS EXPRES		
	13.30	14.20	PP			AIGUAGIM				
			PS		AIGUAFITNES		AIGUAFITNES	AIGUASALUT		
			SC	CICLISME VIRTUAL	CICLISME VIRTUAL	CICLISME VIRTUAL	CICLISME VIRTUAL	CICLISME VIRTUAL	CICLISME VIRTUAL	
	13.30	13.45	SF	ESTIRAMENTS EXPRES	ABDOMINALS EXPRES	ABDOMINALS EXPRES	ESTIRAMENTS EXPRES			
	15.15	16.05	PP	AIGUAGIM		AIGUAGIM				
			SC	CICLISME INDOOR	CICLISME VIRTUAL	CICLISME INDOOR	CICLISME VIRTUAL	CICLISME VIRTUAL	CICLISME VIRTUAL	
			S1		AERÒBIC					
			S2				GIMSUAU			
			SF	FUNCIONAL 30'	ABDOMINALS EXPRES	FUNCIONAL 30'	ABDOMINALS EXPRES	ESTIRAMENTS EXPRES		
	16.15	17.05	SC	CICLISME VIRTUAL	CICLISME VIRTUAL	CICLISME VIRTUAL	CICLISME VIRTUAL	CICLISME VIRTUAL	CICLISME VIRTUAL	CICLISME VIRTUAL
			S1	CARDIOBOX	MANTENIMENT	IBT	STEP			
			S2	POSTURAL		PILATES		GIMSUAU		
	16.15	16.30	SF				ESTIRAMENTS EXPRES			
17.15	18.05	SC	CICLISME VIRTUAL	CICLISME VIRTUAL	CICLISME INDOOR	CICLISME VIRTUAL	CICLISME VIRTUAL			
		S1	FITPUMP	ZUMBA	STEP	GAC	IBT			
		S2		GIMSUAU		PILATES				
17.15	17.30	SF	ABDOMINALS EXPRES	ABDOMINALS EXPRES	ABDOMINALS EXPRES	ABDOMINALS EXPRES				
18.15	19.05	PP	AIGUASALUT		AIGUAGIM					
		SC	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME VIRTUAL	CICLISME VIRTUAL		
		S1	ZUMBA	IBT	GAC	ZUMBA	FITPUMP			
		S2		POSTURAL						
18.15	18.30	SF	ESTIRAMENTS EXPRES	ESTIRAMENTS EXPRES	ESTIRAMENTS EXPRES	ESTIRAMENTS EXPRES				
19.15	20.05	PS		AIGUAFITNES		AIGUAFITNES	HARDCIRCUIT			
		SC	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME VIRTUAL		
		S1	GAC	STEP	ZUMBA	FITPUMP				
		S2				POSTURAL	PILATES			
19.15	19.30	SF		FUNCIONAL 30'	ESTIRAMENTS EXPRES	ESTIRAMENTS EXPRES	ABDOMINALS EXPRES			
20.15	21.05	PS	HARDCIRCUIT		HARDCIRCUIT					
		SC	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR			
		S1		GAC		IBT				
		S2	PILATES		POSTURAL					
20.15	20.30	SF	ABDOMINALS EXPRES	ESTIRAMENTS EXPRES	ESTIRAMENTS EXPRES	ESTIRAMENTS EXPRES	FUNCIONAL 30'			
21.15	21.45	SF		FUNCIONAL 30'		FUNCIONAL 30'				

DEFINICIÓ DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

	ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ
CARDIOVASCULAR	CICLISME INDOOR	Activitat física col·lectiva realitzada sobre una bicicleta estàtica amb tècnic presencial i seguint el ritme de la música. S'efectua un treball predominantment cardiovascular d'alta intensitat incidint principalment en els grups musculars del tren inferior.
	VIRTUAL BIKE	Activitat física col·lectiva realitzada sobre una bicicleta estàtica dirigida per un tècnic virtual i seguint el ritme de la música. S'efectua un treball predominantment cardiovascular d'alta intensitat incidint principalment en els grups musculars del tren inferior.
	ZUMBA	Activitat física cardiovascular on es realitzen diferents coreografies senzilles i divertides mitjançant passos bàsics de la dansa llatina i altres estils.
	AERÒBIC	Activitat dirigida amb suport musical i coreografia destinada principalment a la millora de la resistència aeròbica. S'utilitza un ensenyament progressiu de moviments globals coordinatius del tren inferior i superior amb major o menor impacte articular.
	STEP	Activitat dirigida amb suport musical destinada principalment a la millora de la resistència aeròbica. S'utilitza una plataforma d'alçada regulable per realitzar moviments globals coordinatius que incideixen principalment en els grups musculars del tren inferior.
TONIFICACIÓ	ABD. EXPRÉS	Sessió de 15 minuts on es treballa la musculatura de la zona abdominal.
	MANTENIMENT	Sessió per millorar la condició física a través d'exercicis individuals, en grup i formes jugades. Es tracta d'activitats dirigides amb instruments, circuits, activitats recreatives, coreografies...
	FITPUMP	Activitat dirigida amb suport musical i coreografia on es treballa la força i la resistència muscular de tot el cos amb el suport de discos i barres.
	GAC	Sessió d'entrenament muscular, on es realitza un treball localitzat en el tronc inferior i core (glutis, cames, abdominals, sòl pelvià, zona baixa de l'esquena) amb material o sense i al ritme de la música.
MIXT	INTERVAL BODY TRAINING (IBT)	Activitat dirigida amb suport musical que combina exercicis aeròbics amb exercicis de força i resistència muscular. Ofereix un condicionament físic general.
	FUNCIONAL	Sessió oberta d'entrenament grupal on es realitza un entrenament corporal complet, incidint en factors de la condició física com la força, la resistència i la potència.
	CARDIOBOX	Sessions d'entrenament de resistència, força i flexibilitat en un format senzill on la música s'utilitza com a element motivador fent ús de moviments adaptats de diferents arts marcials.
SALUT	POSTURAL	Sessió d'entrenament basat en la reeducació corporal i tonificació muscular per evitar, corregir i prevenir les conseqüències d'una col·locació postural errònia
	PILATES	Activitat dirigida que té com a finalitat reforçar i tonificar els músculs, millorar la postura i aportar flexibilitat i equilibri involucrant el cos i la ment.
	ESTIRAMENTS EXPRÉS	Sessió d'estiraments estàtics, suaus i progressius, que milloren la flexibilitat i l'elasticitat. Ajuda a prevenir lesions i molèsties musculars. Té una durada de 15 minuts.
	GIMSUAU	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.
AQUÀTICA	AIGUAGIM	Activitat que combina exercicis cardiovasculars i de tonificació muscular en el medi aquàtic amb l'objectiu de millorar la condició física en general. Es treballa amb diferents materials i acompanyament musical a la piscina poc fonda.
	AIGUAFITNES	Sessió d'entrenament muscular en el medi aquàtic on es realitzen exercicis de força-resistència sense coreografia. Es treballa amb diferents materials i acompanyament musical a la piscina semi fonda.
	HARD CIRCUIT	Activitat d'alta intensitat que es realitza a la piscina fonda i que combina exercicis de treball funcional amb diferents tipus de materials fora de l'aigua, exercicis aquàtics de natació i fitnes aquàtic.
	AIGUASALUT	És una activitat aquàtica en què es treballa de forma integral tot el cos, amb l'objectiu de reforçar, mobilitzar i relaxar. Està dirigit a tots els públics independentment de la seva condició física, és perfecte per a qui hagi de realitzar alguna activitat de baix impacte.

El quadre d'activitats i els tècnics previstos poden variar per necessitats del servei.