

*Sports*  *Center*

# *activitats dirigides*



REIAL CLUB DE TENNIS BARCELONA - 1899

# dilluns

**sala 1**  
**indoor**  
**cycling**

**sala 2**  
**activitats**  
**dirigides**

**aula escola**  
**masia**

**activitats**  
**exterior**

07:30				07:30
07:45				07:45
08:00				08:00
08:15		TONO		08:15
08:30				08:30
08:45				08:45
09:00		GAC		09:00
09:15				09:15
09:30				09:30
09:45		TBC		09:45
10:00				10:00
10:15				10:15
10:30				10:30
10:45		GYM SUAU		10:45
11:00				11:00
11:15				11:15
11:30		MAT PILATES		11:30
11:45				11:45
12:00				12:00
12:15				12:15
12:30		AERO SALSA		12:30
12:45				12:45
13:00				13:00
13:15				13:15
13:30				13:30
13:45				13:45
14:00				14:00
14:15				14:15
14:30	CYCLING		OUTDOOR TRAINING	14:30
14:45				14:45
15:00				15:00
15:15				15:15
15:30				15:30
15:45				15:45
16:00				16:00
16:15				16:15
16:30				16:30
16:45				16:45
17:00				17:00
17:15				17:15
17:30				17:30
17:45				17:45
18:00				18:00
18:15				18:15
18:30		TBC		18:30
18:45				18:45
19:00	IOGA	MILITAR TRAINING		19:00
19:15				19:15
19:30				19:30
19:45				19:45
20:00				20:00
20:15	CYCLING	ABDO EXTREM	OUTDOOR TRAINING	20:15
20:30				20:30
20:45				20:45
21:00				21:00
21:15				21:15
21:30				21:30

# dimarts

**sala 1**  
**indoor**  
**cycling**

**sala 2**  
**activitats**  
**dirigides**

**aula escola**  
**masia**

**activitats**  
**exterior**

07:30					07:30
07:45					07:45
08:00					08:00
08:15	MAT PILATES				08:15
08:30					08:30
08:45					08:45
09:00		STEP			09:00
09:15	TRX				09:15
09:30					09:30
09:45					09:45
10:00	CYCLING	TONO			10:00
10:15					10:15
10:30			TAI TXI		10:30
10:45					10:45
11:00		GYM SUAU			11:00
11:15					11:15
11:30					11:30
11:45		IOGA			11:45
12:00					12:00
12:15					12:15
12:30					12:30
12:45					12:45
13:00					13:00
13:15					13:15
13:30					13:30
13:45					13:45
14:00					14:00
14:15				OUTDOOR TRAINING	14:15
14:30	CYCLING*	BODY PUMP*			14:30
14:45	BODY PUMP**	CYCLING**			14:45
15:00					15:00
15:15					15:15
15:30					15:30
15:45					15:45
16:00					16:00
16:15					16:15
16:30					16:30
16:45		AERO SALSA			16:45
17:00					17:00
17:15					17:15
17:30					17:30
17:45					17:45
18:00					18:00
18:15		MAT PILATES			18:15
18:30					18:30
18:45					18:45
19:00					19:00
19:15					19:15
19:30		TBC	SEVILLANES		19:30
19:45	TRX				19:45
20:00					20:00
20:15	CYCLING	TONO	SEVILLANES		20:15
20:30					20:30
20:45					20:45
21:00					21:00
21:15					21:15
21:30					21:30

ALTERNANÇA DE SESSIÓ: \*Dies parells. \*\*Dies senars

# dimecres

**sala 1**  
**indoor**  
**cycling**

**sala 2**  
**activitats**  
**dirigides**

**aula escola**  
**masia**

**activitats**  
**exterior**

07:30				07:30
07:45				07:45
08:00				08:00
08:15		TONO		08:15
08:30				08:30
08:45				08:45
09:00		TBC		09:00
09:15				09:15
09:30				09:30
09:45		GAC		09:45
10:00				10:00
10:15				10:15
10:30				10:30
10:45		GYM SUAU		10:45
11:00				11:00
11:15				11:15
11:30		MAT PILATES		11:30
11:45				11:45
12:00				12:00
12:15				12:15
12:30		AERO SALSA		12:30
12:45				12:45
13:00				13:00
13:15				13:15
13:30				13:30
13:45				13:45
14:00				14:00
14:15				14:15
14:30	CYCLING		OUTDOOR TRAINING	14:30
14:45				14:45
15:00				15:00
15:15				15:15
15:30				15:30
15:45				15:45
16:00				16:00
16:15				16:15
16:30				16:30
16:45				16:45
17:00				17:00
17:15				17:15
17:30				17:30
17:45				17:45
18:00				18:00
18:15				18:15
18:30		TONO		18:30
18:45				18:45
19:00	IOGA	MILITAR TRAINING		19:00
19:15				19:15
19:30				19:30
19:45				19:45
20:00				20:00
20:15	CYCLING	GAC	OUTDOOR TRAINING	20:15
20:30				20:30
20:45				20:45
21:00				21:00
21:15				21:15
21:30				21:30

# dijous

**sala 1**  
**indoor**  
**cycling**

**sala 2**  
**activitats**  
**dirigides**

**aula escola**  
**masia**

**activitats**  
**exterior**

07:30				07:30
07:45				07:45
08:00				08:00
08:15	IOGA			08:15
08:30				08:30
08:45				08:45
09:00		BATUKA		09:00
09:15	TRX			09:15
09:30				09:30
09:45				09:45
10:00	CYCLING	REHABILITACIÓ FUNCIONAL		10:00
10:15				10:15
10:30			TAI TXI	10:30
10:45				10:45
11:00				11:00
11:15				11:15
11:30				11:30
11:45				11:45
12:00				12:00
12:15				12:15
12:30				12:30
12:45				12:45
13:00				13:00
13:15				13:15
13:30				13:30
13:45				13:45
14:00				14:00
14:15				14:15
14:30		BODY PUMP	OUTDOOR TRAINING	14:30
14:45				14:45
15:00				15:00
15:15				15:15
15:30				15:30
15:45				15:45
16:00				16:00
16:15				16:15
16:30				16:30
16:45		GAC		16:45
17:00				17:00
17:15				17:15
17:30				17:30
17:45				17:45
18:00				18:00
18:15				18:15
18:30		MAT PILATES		18:30
18:45				18:45
19:00				19:00
19:15				19:15
19:30		AERO BOX		19:30
19:45				19:45
20:00				20:00
20:15	CYCLING	TONO		20:15
20:30				20:30
20:45				20:45
21:00				21:00
21:15				21:15
21:30				21:30

# divendres

sala 1  
indoor  
cycling

sala 2  
activitats  
dirigides

activitats  
exterior

# dissabte

sala 1  
indoor  
cycling

			07:30	
			07:45	
			08:00	
			08:15	
			08:30	
			08:45	
			09:00	
			09:15	
			09:30	
			09:45	
			10:00	
			10:15	
			10:30	
			10:45	
			11:00	
			11:15	
			11:30	
			11:45	
			12:00	
			12:15	
			12:30	
			12:45	
			13:00	
			13:15	
			13:30	
			13:45	
			14:00	
			14:15	
			14:30	
			14:45	
			15:00	
			15:15	
			15:30	
			15:45	
			16:00	
			16:15	
			16:30	
			16:45	
			17:00	
			17:15	
			17:30	
			17:45	
			18:00	
			18:15	
			18:30	
			18:45	
			19:00	
			19:15	
			19:30	
			19:45	
			20:00	
			20:15	
			20:30	
			20:45	
			21:00	
			21:15	
			21:30	

## activitats dirigides

### CYCLING

Entrenament cardiovascular sobre una bicicleta estàtica amb elements del ciclisme exterior. Música i resistència marquen la velocitat i el recorregut.

### IOGA

Seqüència de postures que treballen tot el cos i t'ajuden a relaxar la ment i alimentar l'esperit.

### BODY PUMP

Activitat per a millorar la força i resistència muscular al ritme de la música. Els exercicis es realitzen amb barra i discos de pes variable que permeten treballar els músculs amb més intensitat.

### TBC

Entrenament global que combina treball cardiovascular amb blocs de resistència muscular.

### MAT PILATES

Exercicis flexibles i controlats orientats a l'equilibri postural i força.

### MILITAR TRAINING

Activitat basada en l'entrenament militar que combina força, capacitat aeròbica, boxing, kick boxing i pilates.

### CIRCUIT TRAINING

Serie d'exercicis diversos executats de forma seguida sense pauses o pauses mínimes. Les càrregues i les repeticions s'adeqüen a les teves possibilitats.

### STEP

Activitat cardiovascular coreografiada on s'utilitza una plataforma com a mitjà per millorar la teva resistència i tonificar el cos al ritme de la música.

### AEROBOX

Activitat aeròbica basada en les arts marcials com karate, taekwondo, kung fu i kick boxing. Ajuda a perdre pes, guanyar flexibilitat i força muscular.

### TAI TXI

Moviments harmònics coordinats amb respiració, concentració i equilibri.

### GAC

Activitat amb exercicis de tonificació abdominal, glutis i cames.

### AERO SALSA

Activitat cardiovascular coreografiada amb influències del ball llatí.

### ABDO EXTREM

Exercicis de tonificació abdominal.

### OUTDOOR TRAINING

Activitat exterior on es combinen una gran varietat d'exercicis.

### GYM SUAU

Exercicis senzills d'acondicionament físic integral.

### TONO

Exercicis localitzats per a millorar la força i el to muscular.

### SEVILLANES

Per a aprendre i perfeccionar aquest ball.

### REHABILITACIÓ FUNCIONAL

Activitat en grup enfocada a prevenir i millorar la funcionalitat de les capacitats físiques, mentals i sensorials.

### ABDO STRETCH

Sessió express que combina tonificació abdominal i estiraments.

### BATUKA

Perfecte equilibri entre exercici aeròbic i ball. Moviments sincronitzats amb la música, la lletra i el ritme de cançons originals plenes d'energia, creades específicament per cada rutina.

### TRX

Classe de curta durada d'entrenament amb suspensió. Desenvolupa la força funcional i millora la flexibilitat, l'equilibri i l'estabilitat de la part central del cos.

## horari

- De dilluns a divendres de 7:30 a 22:00 hores.
- Dissabtes, diumenges i festius de 8:00 a 21:00 hores.

En el mes d'agost s'adequarà el servei del centre a la demanda d'usuaris.  
Més informació: atenció al soci sala 3 Sports Center / sportscenter@rctb1899.es

## actividades dirigidas

### CYCLING

Entrenamiento cardiovascular sobre una bicicleta estática con elementos del ciclismo exterior. Música y la resistencia marcan la velocidad y el recorrido.

### YOGA

Secuencia de posturas que trabajan todo el cuerpo y te ayudan a relajar la mente y alimentar el espíritu.

### BODY PUMP

Actividad para mejorar la fuerza y resistencia muscular al ritmo de la música. Los ejercicios se realizan con barra y discos de peso variable que permiten trabajar los músculos con más intensidad.

### TBC

Entrenamiento global que combina trabajo cardiovascular con bloques de resistencia muscular.

### MAT PILATES

Ejercicios flexibles y controlados orientados al equilibrio postural y fuerza.

### MILITAR TRAINING

Actividad basada en el entrenamiento militar que combina fuerza, capacidad aeróbica, boxing, kick boxing y pilates.

### CIRCUITO TRAINING

Serie de ejercicios diversos ejecutados de forma seguida sin pausas o pausas mínimas. Las cargas y las repeticiones se adecuan a tus posibilidades.

### STEP

Actividad cardiovascular coreografiada donde se utiliza una plataforma como medio para mejorar tu resistencia y tonificar el cuerpo al ritmo de la música.

### AEROBOX

Actividad aeróbica basada en las artes marciales como karate, taekwondo, kung fu y kick boxing. Ayuda a perder peso, ganar flexibilidad y fuerza muscular.

### TAI CHI

Movimientos armónicos coordinados con respiración, concentración y equilibrio.

### GAC

Actividad con ejercicios de tonificación abdominal, glúteos y piernas.

### AERO SALSA

Actividad cardiovascular coreografiada con influencias del baile latino.

### ABDO EXTREM

Ejercicios de tonificación abdominal.

### OUTDOOR TRAINING

Actividad exterior donde se combinan una gran variedad de ejercicios.

### GYM SUAVE

Realización de ejercicios sencillos de acondicionamiento físico integral.

### TONO

Ejercicios localizados para mejorar la fuerza y el tono muscular.

### SEVILLANAS

Para aprender y perfeccionar este baile.

### REHABILITACIÓN FUNCIONAL

Actividad en grupo enfocada a prevenir y mejorar la funcionalidad de las capacidades físicas, mentales y sensoriales.

### ABDO STRETCH

Sesión express que combina tonificación abdominal y estiramientos.

### BATUKA

Perfecto balance entre gimnasia aeróbica y baile. Movimientos sincronizados con la melodía, letra y ritmo de canciones originales llenas de energía, creadas específicamente para cada rutina.

### TRX

Clase de corta duración con entreno en suspensión. Desarrolla fuerza funcional y mejora flexibilidad, equilibrio y estabilidad de la parte central del cuerpo.

## horario

- De lunes a viernes de 7:30 a 22:00 horas.
- Sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21:00 horas.

En el mes de agosto se adecuará el servicio del centro a la demanda de usuarios.

Les següents normes pretenen que tots els usuaris obtinguin el màxim benefici i gaudeixin sense risc, practicant exercici, a més d'assegurar el correcte ús de les instal·lacions del Club. Per tot això demanem la seva col·laboració.

Informar a l'instructor i/o la direcció del Sports Center en cas de:

- Assistir a classe per primera vegada.
- Patir alguna lesió o problema mèdic.
- Estar embarassada.
- Prendre medicació que pugui afectar a la pràctica d'exercici físic.

## Roba esportiva

L'activitat s'ha de realitzar amb roba esportiva, a ser possible còmoda i adequada a l'activitat. El calçat ha de ser de Running o Fitness, que no deixi marques al terra i no s'hagi utilitzat per a jugar a tennis, padèl o d'altres activitats a l'exterior. El calçat específic d'Indoor Cycling no es pot fer servir dins la sala.

## Intensitat

Assegurar-se que el contingut i la intensitat de les sessions és adequat al seu nivell i condició física. Un test mèdic-esportiu i una entrevista amb els nostres especialistes l'indicaran el més convenient per a vostè.

## Puntualitat i escalfaments

Es demana arribar sempre amb puntualitat a les classes. Es recomana no accedir a la classe un cop finalitzar l'escalfament de la sessió. Escalfar abans d'entrenar és de vital importància per a prevenir lesions. No abandonar la sessió abans que aquesta finalitzi.

A la fase final de la sessió es realitzen estiraments, imprescindibles per a mantenir la flexibilitat, reduir tensions musculars i prevenir lesions.

## Beure aigua

Recomanem beure molta aigua abans, durant i després de la pràctica d'exercici.

## Tovallola

És obligatori accedir a la Sala o a les diferents activitats amb una tovallola i col·locar-la sobre els diferents aparells. Per raons d'higiene és necessari utilitzar la tovallola per a eixugar la suor.

Els socis, fills i nets de socis menors de 16 anys no podran fer ús de les instal·lacions.

El centre es reserva el dret a suprimir o modificar horaris, activitats i serveis.

Las siguientes normas pretenden que todos los usuarios obtengan el máximo beneficio y disfruten sin riesgo, practicando ejercicio, además de asegurar el correcto uso de las instalaciones del Club. Por todo ello pedimos su colaboración. Informar al instructor y / o la dirección del Sports Center en caso de:

- Asistir a clase por primera vez.
- Sufrir lesión o problema médico.
- Estar embarazada.
- Tomar medicación que pueda afectar a la práctica de ejercicio físico.

## Ropa deportiva

La actividad debe realizarse con ropa deportiva, a ser posible cómoda y adecuada a la actividad. El calzado debe ser de Running o Fitness, que no deje marcas en el suelo y no se haya utilizado para jugar al tenis, pádel u otras actividades al exterior. El calzado específico de Indoor Cycling no se puede utilizar dentro de la sala.

## Intensidad

Asegurarse de que el contenido y la intensidad de las sesiones es adecuado a su nivel y condición física. Un test médico-deportivo y una entrevista con nuestros especialistas le indicarán lo más conveniente para usted.

## Puntualidad y calentamientos

Se pide llegar siempre con puntualidad a las clases. Se recomienda no acceder a la clase una vez finalizado el calentamiento de la sesión. Calentar antes de entrenar es de vital importancia para prevenir lesiones. No abandonar la sesión antes de que ésta finalice.

En la fase final de la sesión se realizan estiramientos, imprescindibles para mantener la flexibilidad, reducir tensiones musculares y prevenir lesiones.

## Beber agua

Recomendamos beber mucha agua antes, durante y después de la práctica de ejercicio.

## Toalla

Es obligatorio acceder a la Sala o a las diferentes actividades con una toalla y colocarla sobre los diferentes aparatos. Por razones de higiene es necesario utilizar la toalla para secar el sudor.

Los socios, hijos y nietos de socios menores de 16 años no podrán hacer uso de las instalaciones.

El centro se reserva el derecho a suprimir o modificar horarios, actividades y servicios.

## **Sports Center**



### ***Més de 65 activitats dirigides totes les setmanes***

***Rehabilitació funcional • Abdo Stretch  
Cycling • Body Pump • Mat Pilates  
TBC • Militar Training • Step • Aerobox  
Circuit Training • Tai Txi • Aero Salsa  
Abdo Extrem • GAC • Outdoor Training  
Ioga • Gym Suau • Sevillanes • Tono  
Batuka • TRX***



REIAL CLUB DE TENNIS BARCELONA - 1899

C/ Bosch i Gimpera nº 5-13 · 08034 Barcelona  
telèfon 93 203 78 52 · fax 93 204 50 10  
sportscenter@rctb1899.es · www.rctb1899.es