HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES SPORTS CENTER

Hora	Sala	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Sala	Hora
08.00 a 08.30	sala 3		Coach 30		Coach 30				sala 3	**08.00 a 08.30**
08.00 a 08.45	sala 2	Tono	Ioga	Tono	Mat Pilates	Tono			sala 2	**08.00 a 08.45**
08.00 a 08.45	sala 1		Cycling virtual		Cycling virtual				sala 1	**08.00 a 08.45**
08.45 a 09.30	sala 2	Tono	Balance	Step	GAC	Zumba			sala 2	**08.45 a 09.30**
08.45 a 09.30	sala 1					Tono Pilates			sala 1	**08.45 a 09.30**
09.00 a 09.30	sala 1		TRX		TRX				sala 1	**09.00 a 09.30**
09.30 a 10.15	sala 1		Cycling		Cycling		Cycling virtual	Cycling virtual	sala 1	**09.30 a 10.15**
09.30 a 10.30	sala 2	Fitball	Mat Pilates	Tono	Functional Trainin	Tono			sala 2	**09.30 a 10.30**
09.30 a 10.30	sala 1	XT 29		XT 29		Tono Pilates			sala 1	**09.30 a 10.30**
10.00 a 11.00	outdoor		Tai Txi		Tai Txi				outdoor	**10.00 a 11.00**
10.30 a 11.15	sala 2	Gym Suau		Gym Suau		Gym Suau			sala 2	**10.30 a 11.15**
10.30 a 11.15	sala 1						Cycling virtual	Cycling virtual	sala 1	**10.30 a 11.15**
11.00 a 13.00	sala 2		Sevillanas						sala 2	**11.00 a 12.00**
11.15 a 12.15	sala 2	Mat Pilates		Mat Pilates					sala 2	**11.15 a 12.15**
12.00 a 12.45	sala 1		Cycling virtual		Cycling virtual		Cycling	Cycling virtual	sala 1	**12.00 a 12.45**
13.00 a 14.00	sala 2		Sevillanas ini (*)						sala 2	**12.00 a 13.00**
12.45 a 13.15	sala 2						Abdo Strech		sala 2	**12.45 a 13.15**
14.00 a 15.00	outdoor		Outdoor Training		Outdoor Training				outdoor	**14.00 a 15.00**
14.15 a 15.00	sala 1	Cycling	Cycling virtual	Cycling	Cycling virtual	Cycling virtual			sala 1	**14.15 a 15.00**
14.00 a 15.00	sala 2			Stretching (*)					sala 2	**14.15 a 15.15**
14.15 a 15.15	sala 2		Bodypump		Bodypump				sala 2	**14.15 a 15.15**
14.30 a 15.30	sala 2	Ioga				Ioga			sala 2	**14.30 a 15.30**
16.00 a 16.45	sala 1						Cycling virtual	Cycling virtual	sala 1	**16.00 a 16.45**
16.30 a 17.15	sala 2		Gym Suau		Gym Suau				sala 2	**16.30 a 17.15**
16.30 a 17.15	sala 1	Cycling virtual	Cycling virtual	Cycling virtual	Cycling virtual	Cycling virtual			sala 1	**16.30 a 17.15**
17.00 a 17.45	sala 1						Cycling virtual	Cycling virtual	sala 1	**17.00 a 17.45**
18.00 a 18.45	sala 1	Cycling virtual	Cycling virtual	Cycling virtual	Cycling virtual	Cycling virtual	Cycling virtual	Cycling virtual	sala 1	**18.00 a 18.45**
18.00 a 19.00	sala 2	Tono	Mat Pilates	GAC	Mat Pilates	Tono			sala 2	**18.00 a 19.00**
19.00 a 19.45	sala 1						Cycling virtual	Cycling virtual	sala 1	**19.00 a 19.45**
19.00 a 20.00	sala 2	Ioga	Zumba	Ioga	GAC	Ioga			sala 2	**19.00 a 20.00**
19.00 a 20.00	sala 1		Abdo Strech	Real Experience					sala 1	**19.00 a 20.00**
20.00 a 20.45	sala 1	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling virtual	Cycling virtual			sala 1	**20.00 a 20.45**
20.00 a 21.00	sala 2	GAC	Tono	Bodypump	Tono				sala 2	**20.00 a 21.00**
21.00 a 21.45	sala 1	Cycling virtual	Cycling virtual	Cycling virtual	Cycling virtual	Cycling virtual			sala 1	**21.00 a 21.45**

El Club es reserva el dret a modificar l'horari.

(*) sessió a prova fins el mes de març

sports center

Febrer 2017

Abdo Stretch *:* Sesión que combina tonificación de abdominales y estiramientos.

Balance: Programa de ejercicio que combina yoga, estiramientos, pilates y taichi para entrenar de forma suave pero efectiva, relajarse y

Body Pump *:* Sesión para mejorar la fuerza-resistencia muscular al ritmo de la música, los ejercicios se realizan con barra y discos, permiten trabajar los músculos con intensidad.

Coach 30: Sesión exprés de tonificación, abdominales y estiramientos.

Cycling *:* Entrenamiento cardiovascular sobre una bicicleta estática con elementos del ciclismo exterior. La música y la resistencia marcan la

Fitball *:* programa de entrenamiento, de acondicionamiento fisico y trabajo postural, con el uso de la fitball.

Funcional Training: Actividad de baja intensidad en grupo, enfocada a prevenir y mejorar la funcionalidad de las capacidades físicas, mentales

GAC *:* Glúteos, abdominales y piernas.

Gym Suave *:* Ejercicios sencillos de acondicionamiento físico integral.

Ioga *:* Secuencia de posturas que trabajan todo el cuerpo, ayudan a relajar mente y alimentar el espíritu.

Mat Pilates *:* Ejercicios flexibles y controlados, orientados al equilibrio postural y fuerza.

Outdoor Training: *Ejercicio físico al aire libre, con el objetivo de preparase para el tennis y carreras de running.*

Real Experience: Método de preparación física aplicada a diferentes deportes, el triatlón, el esquí, la escalada, el barranquismo, el rafting o

Sevillanas: Baile y perfeccionamiento.

Sevillanas iniciación: *Clase dirigida a personas que quieran iniciarse al baile de las sevillas.*

Stretching: Ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las

Step: Actividad cardiovascular coreografiada donde se utiliza una plataforma como medio para mejorar la resistencia y tonificar el cuerpo

Tai Txi: Movimientos armónicos coordinados con respiración, concentración y equilibrio.

Tono Pilates: Ejercicios de mat pilates combinados con ejercicios de tonificación.

Tono: Ejercicios localizados para mejorar la fuerza y el tono muscular.

TRX: Clase 30 minutos con entreno en suspensión. El objetivo es desarrollar fuerza funcional al mismo tiempo que mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la estabilidad de la parte central del cuerpo.

XT 29: Fusión de los métodos de entrenamiento más efectivos y novedosos que existen en la actualidad.

Zumba: Disciplina fitness de origen colombiano, enfocado a mantener el cuerpo saludable y a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile.