

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES WELLNESS CENTER

Hora	Dilluns			Dimarts			Dimecres			Dijous			Divendres			Dissabte			Hora
	SALA 0	CYCLING	SALA 2	SALA 0	CYCLING	SALA 2	SALA 0	CYCLING	SALA 2	SALA 0	CYCLING	SALA 2	SALA 0	CYCLING	SALA 2	SALA 0	CYCLING	SALA 2	
07.15			45' LESMILLS GRIT Jose						45' LESMILLS BODYPUMP Anna			45' LESMILLS BODYBALANCE Anna							07.15
08.00			45' TONIFICACIÓ Jose			45' IOGA Aneles			45' TONIFICACIÓ Eva	45' HIPOPRESIUS Cristina		45' MAT PILATES Anna			45' tone Eva				08.00
08.45	45' LESMILLS SH'BAM Anna		45' TONIFICACIÓ Eva			45' tone Aneles			45' AEROBIC Eva			45' POWER STRETCH Anna	60' LESMILLS BODYBALANCE Anna		45' ZUMBA Eva				08.45
09.00				30' TRX Cristina						30' TRX Cristina									09.00
09.30	60' AEROBIC Eva		60' GAC FUSIÓ Jose			60' MAT PILATES Aneles	60' POWER STRETCH Anna		60' tone Eva			60' CYCLING & ABDOS Jose	60' POSTURAL FIT Anna	60' MAT PILATES Anna	60' TONIFICACIÓ Eva				09.30
09.45																		45' GAC Elsabet/Guillem	09.45
10.00				60' TAI TXI Andrea	45' AQUA GYM Sara							45' AQUA GYM Sara		60' TAI TXI Andrea					10.00
10.30			45' GYM SUAU Aneles						45' GYM SUAU Aneles						45' GYM SUAU Eva			60' TONIFICACIÓ Elsabet/Guillem	10.30
11.00						120' SEVILLANAS Pena													11.00
11.15			60' MAT PILATES Aneles						60' MAT PILATES Aneles										11.15
11.30																		60' CYCLING & ABDOS Elsabet/Guillem	11.30
12.30																		60' IOGA Josep	12.30
13.00						SEVILLANAS 60' NINCIACIÓ Pena													13.00
14.00				60' OUTDOOR TRAINING Jordi					60' TONO STRETCH Jordi	60' OUTDOOR TRAINING Jordi									14.00
14.15																			14.15
14.30						60' LESMILLS BODYPUMP Sara			60' CYCLING & ABDOS Sara			60' LESMILLS BODYPUMP Sara			60' IOGA Josep				14.30
16.30						45' GYM SUAU Anna						45' GYM SUAU Anna							16.30
17.00															60' TONIFICACIÓ Jordi				17.00
18.00			60' TONIFICACIÓ Jose			60' MAT PILATES Kelly	60' LESMILLS SH'BAM Anna		60' GAC Jose			60' MAT PILATES Aneles			60' STRETCHING Jordi				18.00
19.00	60' LESMILLS BODYBALANCE Sara		60' tone Sara	60' TRX Jose		60' LESMILLS SH'BAM Sara	60' MAT PILATES Anna		60' IOGA Josep			60' GAC Anna			60' IOGA Josep				19.00
20.00	60' IOGA Josep					60' CYCLING & ABDOS Jose			60' CYCLING & ABDOS Guillem			60' LESMILLS BODYPUMP Jose			60' CYCLING & ABDOS Guillem			60' LESMILLS SH'BAM Anna	20.00

Aerobic: actividad cardiovascular coreografiada donde se mejora la resistencia y tonificar el cuerpo al ritmo de la música, bailando.

Aquagym: actividad física en el agua que consiste en la práctica de ejercicios aeróbicos con soporte musical.

Cycling & abdos: 45 minutos de ejercicio aeróbico encima de una bicicleta estática, se pedalea al ritmo de la música, marcando velocidad y resistencia, según recorrido, en los últimos 15 minutos se realizan ejercicios de core.

Cycling virtual: igual que el cycling con la diferencia que no hay técnico real, sino uno virtual.

GAC FUSIÓN: sesión de glúteos, abdominales y piernas combinado con ejercicios de otras partes del cuerpo.

GAC: sesión de glúteos, abdominales y piernas

Gomas: Sesión de tonificación a base de trabajar con elásticos

Gym Suau: Ejercicios sencillos de acondicionamiento físico integral.

HIIT: Entrenamiento por intervalos de alta intensidad

Hipopressius: realización de posturas y movimientos que buscan disminuir la presión en las cavidades torácica, abdominal y pélvica, a través de la respiración. *(se recomienda haber hecho clases particulares de hipopresivos antes de participar en una clase colectiva).*

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

LES MILLS BODYBALANCE: programa de entrenamiento inspirado en el Yoga, el Tai Chi y el Pilates que mejora la flexibilidad, la fuerza y aporta una sensación de calma, armonía y bienestar.

LES MILLS BODYPUMP: programa de entrenamiento con barra y discos que fortalece y tonifica todo el cuerpo. Se trabajan los principales grupos musculares utilizando los mejores ejercicios de la sala de fitness como, por ejemplo, squats, presses, elevaciones y curls.

LES MILLS GRITT: sesión con periodos de esfuerzo cortos e intensos, donde permiten llegar a niveles máximos de entrenamiento, siendo éste el secreto del rendimiento atlético.

LES MILLS SH'BAM: programa divertido que combina movimientos de baile sencillos y muy sexys, perfecto para ponerse en forma y dejar salir al artista que se lleva dentro.

LES MILLS TONE: programa que combina de forma óptima el entreno cardiovascular, de fuerza y del core, combinando lunges, squats, ejercicios de entreno funcional con xertubes y discos.

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

Outdoor Training: Sesión al aire libre, mitad de la sesión es de running y la otra es un trabajo de tonificación

Pilar Dominguez: combinación de ejercicios controlados y supervisados de estiramientos músculo-tendinosos, tonificación muscular y relajación destinados a prevenir y corregir las consecuencias nocivas de una inadecuada colocación postural. *(sesiones no incluidas en la cuota AADD)*

Postural Fit: Actividad de baja intensidad enfocada a prevenir y mejorar la funcionalidad de las capacidades físicas, mentales y sensoriales

Powers stretch: ejercicios de flexibilidad, con la finalidad de elongar y drenar al máximo las zonas donde más tejido flácido se acumula.

Sevillanas iniciación: Clase dirigida a personas que quieran iniciarse al baile de las sevillanas

Sevillanas: Baile y perfeccionamiento

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

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

Tonificació: Sesión con ejercicios para mejorar la fuerza y el tono muscular.

Tono Stretch: mitad de la sesión de tonificación mitad de sesión de estiramientos y flexibilidad.

TRX: entrenamiento en suspensión. Con el objetivo es desarrollar fuerza funcional al mismo tiempo que mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la estabilidad de la parte central del cuerpo.

Zumba: actividad cardiovascular coreografiada, que combina ejercicios de tonificación con pasos de baile latinos.