

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2019

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7.15	8.00	2	HIIT JOSÉ		LES MILLS BODYPUMP ANNA	LES MILLS BODYBALANCE ANNA		
8.00	8.45	2	TONIFICACIÓ JOSÉ	IOGA ANGELES	TONIFICACIÓ EVA	MAT PILATES ANNA	tone EVA	
8.00	8.45	0				HIPOPRESSIUS CRISTINA		
8.45	9.30	2	TONIFICACIÓ EVA	tone ANGELES	AEROBIC EVA	POWER STRETCH ANNA	ZUMBA EVA	
8.45	9.30	0	LES MILLS SHBAM ANNA				LES MILLS BODYBALANCE ANNA	
9.00	9.30	0		TRX 30 CRISTINA		TRX 30 CRISTINA		
9.30	10.30	2	GAC FUSIÓ JOSÉ	MAT PILATES ANGELES	tone EVA	POSTURAL FIT ANNA	TONIFICACIÓ EVA	
9.30	10.30	0	AEROBIC EVA		POWER STRETCH ANNA		MAT PILATES ANNA	
9.30	10.30	CYCLING		CYCLING JOSÉ		CYCLING JOSÉ		
9.45	10.30	2						GAC ELISABET / GUILLEM
10.00	11.00	0		TAI TXI ANDREA			TAI TXI ANDREA	
10.00	10.45	PISCINA		AQUA GYM SARA		AQUA GYM SARA		
10.30	11.15	2	GYM SUAU ANGELES		GYM SUAU ANGELES		GYM SUAU EVA	
10.30	11.30	2						TONIFICACIÓ ELISABET / GUILLEM
11.00	13.00	2		SEVILLANAS PEPA				
11.15	12.15	2	MAT PILATES ANGELES		MAT PILATES ANGELES			
11.30	12.30	CYCLING						CYCLING ELISABET / GUILLEM
12.30	13.30	2						IOGA JOSEP
13.00	14.00	2		SEVILLANAS PEPA				
14.00	15.00	2			TONO STRETCH JORDI			
14.00	15.00	OUTDOOR		OUTDOOR TRAINING JORDI		OUTDOOR TRAINING JORDI		
14.15	15.15	2		LES MILLS BODYPUMP CRISTINA		LES MILLS BODYPUMP CRISTINA		
14.15	15.15	CYCLING	CYCLING SARA		CYCLING SARA		CYCLING GUILLEM	
14.30	15.30	2	IOGA JOSEP				IOGA JOSEP	
16.30	17.15	2		GYM SUAU ANNA		GYM SUAU ANNA		
17.00	18.00	2					TONIFICACIÓ JORDI	
18.00	19.00	2	TONIFICACIÓ JOSÉ	MAT PILATES KELLY	GAC JOSÉ	MAT PILATES ANGELES	STRETCHING JORDI	
18.00	19.00	0	LES MILLS BODYBALANCE SARA		LES MILLS SHBAM ANNA			
19.00	20.00	2	IOGA JOSEP	LES MILLS SHBAM SARA	IOGA JOSEP	GAC ANNA	IOGA JOSEP	
19.00	20.00	0	tone SARA	TRX 60 JOSÉ	MAT PILATES ANNA			
20.00	21.00	CYCLING	CYCLING SARA	CYCLING JOSE	CYCLING GUILLEM	CYCLING GUILLEM		
20.00	21.00	2	HIIT JOSÉ	tone SARA	LES MILLS BODYPUMP JOSE	LES MILLS SHBAM ANNA		

Ubicació: Wellness Center

Planta 0: Sala 2 · Planta -1: CYCLING · Planta -1: Sala 0

E-mail de suggeriments: activitatsdirigides@rctb1899.es

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.

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

GAC: sesión de glúteos, abdominales y piernas

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).*

IOGA: 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 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

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

POWER 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.