

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:15 h	Step	Zum-val	Step	Circuit training	Tonificació
	Aiguagim	Cicling	Aiguagim		
10:10 h	Bbalance		ABS - Streching		Zum-val
15:15 h	Pilates		Pilates		Pilates
17:30 h		Aiguagim		Aiguagim	
	Sortida amb caiac (Platja de l'Arenal)	Sortida amb caiac (Platja de l'Arenal)	Sortida amb caiac (Platja de l'Arenal)	Sortida amb caiac (Platja de l'Arenal)	Sortida amb caiac (Platja de l'Arenal)
18:10 h	Elàstic Jump Coreo	Cicling	Cicling	Circuit training HIIT	Cicling
	Circuit training HIIT	Tonificació			Step
19:00 h	Cicling	Cicling	Cicling	Cicling	Elàstic Jump Coreo
	Tonificació	Latino	Tonificació	Tonificació	
19:50 h	Pilates	Body PUMP	Circuit training	Pilates	GAC
	Step			Cicling	
20:40 h		Pilates		Body PUMP	

Zona esportiva de Vandellòs

18:00 – 18:45 h	Tonificació		Tonificació		
19:00 – 19:45 h					
20:00 – 20:45 h	Cicling		Cicling		

ES RECOMANA L'ÚS DEL PULSÒMETRE



ACTIVITATS DIRIGIDES

Cardiobox	Activitat cardiovascular d'alta intensitat inspirada en les diferents arts marcial (Body combat, Aerobox,...)
POWERCORE	Treball dinàmic i estàtic, principalment del core, amb estiraments
Bbalance	Sessió coreografiada, dirigida a la millora de la força, la flexibilitat i l'amplitud de moviments d'una manera controlada
Energy GAC	Treball muscular d'intensitat mitja-alta on es treballen principalment els glutis l'abdomen i les cames
Power-Latino	Sessió que consisteix en la realització de coreografies d'estil latino i d'altres estils més urbans
Zumba	Activitat cardiovascular d'alta intensitat on es realitzen coreografies a partir dels passos de ritmes llatins (salsa, merengue..)
Hipopressius	Exercicis estàtics o en moviment centrats en el core. Afavoreix la millora de la postura, la reducció del perímetre de la cintura i recuperació de la faixa abdominal
Cicling	Treball cardiovascular d'alta intensitat però de baix impacte que es realitza a sobre d'una bicicleta estàtica
Tono	Activitat de tonificació muscular d'intensitat mitjana-alta
Hiit /circuit training	Hight intensity interval Training. Treball intervàlic cardiovascular i muscular d'alta intensitat amb grans resultats
Step	Treball coreografiat d'step al ritme de la música
TBC	Total Body Conditioning. Combinació d'exercicis cardiovasculars i tonificació
GAC	Treball muscular de glutis, abdominal i cames
Pilates express	Entrenament de pilates intensiu
TBC-GAC	Total Body Conditioning. Combinació d'exercicis cardiovasculars i la tonificació principalment de la musculatura dels glutis, ambdominals i cames
PILATES	Treball muscular centrat en la franja abdominal, en el control postural i en l'entrenament de la força i la flexibilitat
Tono STEP	Treball muscular global, combinant l'ús de l'step
TBC ABD	Total Body Conditioning. Combinació d'exercicis cardiovasculars i la tonificació principalment de la zona del Core.
Neurovitalitat	Ball amb moviments organics natural, treball de capacitat psicomotrius i potencials vitals.