

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:15 h	Step	Aiguagim	Step	Aiguagim	Step
	loga	Zum-va	Tonificació	Circuit training	Tonificació
		Cicling		Cicling	
10:05 h	Aiguagim	Pilates	Aiguagim	Pilates	Latino
	Zum-va		ABS - Streching	Aeròbic	
15:15 h	Pilates		Pilates	loga	Pilates
	loga (16:10 h)			loga (17:15 h)	
18:10 h	Elàstic jump	Cicling	Cicling	Cicling	Cicling
	loga	Tonificació		loga	TBC
19:00 h	Cicling	Cicling	Cicling	Cicling	Cicling
	Tonificació	Zum-va	Tonificació	Tonificació	Elàstic jump
19:50 h	Cardio - Step	Circuit training	Circuit training	Zum-va	
	Aiguagim (19:45 h)	Latino	Aiguagim (19:45 h)		
20:35 h	Fit-Run	Pilates	Body PUMP	Pilates	

Zona esportiva de Vandellòs

19:00 h				Circuit training	Cicling
20:00 h	Cicling		Cicling		

ES RECOMANA L'ÚS DEL PULSÒMETRE

ACTIVITATS DIRIGIDES

Zum-va/Latino	Activitat cardiovascular d'alta intensitat on es realitzen coreografies a partir dels passos de ritmes llatins (salsa, merengue..).
Cicling	Treball cardiovascular d'alta intensitat però de baix impacte que es realitza a sobre d'una bicicleta estàtica.
Tonificació	Activitat de tonificació muscular d'intensitat mitjana-alta.
Circuit training	Consisteix en un sèrie de diferents d'exercicis els quals s'han d'executar de forma contínua i sense descans.
Step / Cardio-Step	Modalitat d'aeròbic que consisteix a pujar damunt d'una plataforma i a baixar-ne, repetidament, fent una coreografia.
Cardio-Combat	És una activitat cardiovascular que combina i adapta moviments coordinats de boxa, kick boxing, karate, tai-chi i altres arts marcial.
ABS Stretching	Entrenament de la zona del core juntament amb exercicis d'estirament.
TBC	Total Body Conditioning d'exercicis cardiovasculars i tonificació.
GAC	Treball muscular de glutis, abdominal i cames.
Aiguagim	Activitat física d'intensitat variable consistent a fer exercicis gimnàstics dins l'aigua.
Elàstic Jump	Entrenament que consisteix en realitzar moviments al ritme de la música saltant a sobre d'un llit elàstic.
Pilates	Sistema d'entrenament físic basat en exercicis que ensenyen a ser conscient de la respiració i l'alineació de la columna i que enforteixen els músculs interns del tors, considerats essencials per al manteniment de la columna vertebral.
Ioga	Disciplina d'origen hindú que té per objecte d'assolir el domini del cos i de l'esperit a través d'unes pràctiques ascètiques o simplement físiques o psicofisiològiques.
Afro Dance	Consisteix en moure el cos amb ritmes africans per tal de treballar els abdominals, tonificar els músculs, millorar la coordinació i flexibilitat i augmentar la mobilitat de la comuna vertebral.
Aeròbic	Modalitat de gimnàstica de manteniment de la forma practicada amb acompanyament musical que consisteix en una sèrie d'exercicis per a facilitar l'oxigenació dels pulmons i el bon funcionament del sistema cardiovascular.
Body PUMP	Classe esportiva amb barra i discos per enfortir i tonificar tot el cos.
Fit – Run	Activitat cardiovascular en el medi natural complementat amb activitats de musculació i tonificació a la sala de dirigides.