



# PROGRAMA ACTIVITATS DIRIGIDES



# 2018

(Reducció de classes al Nadal i l'estiu)

Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:30	8:20	1	TBC	SpinAsme	Body Pump	SpinAsme	
8:00	8:45	Pisc.	Aqua Gym	Aqua Tono	Aqua Gym	Terapèutica	Pilates (sala2)
8:30	9:20	1	Zumba	Balance	BODYCOMBAT	Balance	Step
9:00	9:45	Pisc.	Terapèutica	Aqua Gym	Aqua Tono	Aqua Pilates	Aqua Tono
9:45	10:30	Spin					SpinAsme
9:30	10:20	1	Tonificació	Pilates (10:00h)	Zumba	Body Pump	TBC
9:30	10:20	2	Balance (sala 3)	Body Pump	Balance (sala 3)		
10:00	10:45	Pisc.	Aqua Gym	Aqua Tono		Aqua Tono	
10:30	11:15	Spin		SpinAsme		SpinAsme	
10:35	11:20	Spin					SpinAsme
10:30	11:20	2	loga (sala 1)		loga (sala 1)		loga/Meditació
11:00	11:45	Pisc.		Aqua Gym	Aqua Tono	Aqua Gym	Aqua Zumb
11:00	11:50	1			Pilates		
11:30	12:20	1					Body Pump
11:30	12:20	1	En Forma Suau		En Forma Suau		Balls en línia
11:45	12:30	Pisc.	Escola Esquena		Escola Esquena		Escola Esquena
12:30	13:20	1					Zumba
13:30	14:20	1		Zumba	POUND FIT	Body Pump	
14:15	15:05	1	Body Pump				
14:30	15:20	1		BODYCOMBAT		Zumba	
14:15	15:05	Carrer			Running		
14:30	15:15	Spin		SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	
15:00	15:45	Pisc.	Aqua Tono		Aqua Tabata		
15:15	16:05	Spin	SpinAsme				SpinAsme
15:30	16:20	2		loga		loga	
17:00	17:50	1	Zumba	GAC	Step	TBC	
17:30	18:20	3			FIT JUVES		
18:00	18:45	Spin	SPIN JUVES				
18:00	18:50	2	Pilates	Balance	Body Pump	Balance	CIRCUIT JUVES
18:00	18:50	1	TBC	Step	Pilates	Dance	TBC
19:00	19:30	2				POUND FIT	
19:00	19:50	1	GAC 30'	Zumba	Zumba	Zumba	Balance
19:00	19:50	3	BARRE FIT			BARRE FIT	
19:00	19:45	Spin	SpinAsme		SpinAsme		
19:30	20:15	Spin		SpinAsme		SpinAsme	
19:30	20:15	Carrer		Running			
19:30	20:15	Pisc.	Aqua Gym	Aqua Tono	Aqua Zumb	Aqua Gym	
19:30	20:20	1	Zumba		Ballet fit (sala3)	GAC	
20:00	20:45	Spin	SpinAsme		SpinAsme		SpinAsme
20:00	20:50	2	Pilates	BODYCOMBAT			
20:00	20:50	1		Zumba			
20:00	20:50	1		Dance	Pilates		POUND FIT
20:00	20:30	1				BODYCOMBAT	
20:30	21:15	Pisc.	Aqua Zumb			Aqua Tabata	
20:30	21:15	Spin		SpinAsme		SpinAsme	
20:30	21:20	1			Zumba	Step	
21:00	21:50	1		Body Pump			
21:00	21:50	3		loga Dinàmic		loga Dinàmic	

La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, els continguts i horaris i els tècnics que les imparteixen. Per impossibilitat material de substitució es podrà no impartir una sessió.

- Activitats Combinades
- Activitats Aquàtiques
- Entrenament muscular
- Qdo indoor
- Entrenament cardiovascular
- Activitats holístiques



2018

(Reducció de classes al Nadal i l'estiu)

## SALA FITNESS

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
8:00	8:20	FUNCTIONAL TRAINNING		CORE		FUNCTIONAL TRAINNING		
8:20	8:40		CORE	FUNCTIONAL TRAINNING	FUNCTIONAL TRAINNING			
9:00	9:15	CORE	CORE		CORE	CORE		
10:00	10:20	CIRCUIT TRAINNING	FUNCTIONAL TRAINNING	CORE	FUNCTIONAL TRAINNING	CIRCUIT TRAINNING		
10:30	10:45						CORE	
11:00	11:20	ESQUENA	CIRCUIT SÈNIOR	ESQUENA	CIRCUIT SÈNIOR	ESQUENA		
11:15	11:30							CORE
11:30	11:45						FUNCTIONAL TRAINNING	
12:00	12:20	CORE	FUNCTIONAL TRAINNING	CORE	FUNCTIONAL TRAINNING			
12:45	13:00							FUNCTIONAL TRAINNING
14:00	14:15	CORE	CORE	CORE	CORE	CORE		
14:30	14:50	FUNCTIONAL TRAINNING	FUNCTIONAL TRAINNING	FUNCTIONAL TRAINNING	FUNCTIONAL TRAINNING	FUNCTIONAL TRAINNING		
15:00	15:30		CORE	CORE	CORE			
16:00	16:20	FUNCTIONAL TRAINNING				FUNCTIONAL TRAINNING		
17:45	18:00						CORE	
18:30	18:50	CORE	FUNCTIONAL TRAINNING	CORE	FUNCTIONAL TRAINNING	CORE	FUNCTIONAL TRAINNING	
19:00	19:15		CORE		CORE			
19:30	19:50	FUNCTIONAL TRAINNING		FUNCTIONAL TRAINNING		CORE		
20:00	20:15	CORE	CORE	CORE	CORE			
20:20	20:40		FUNCTIONAL TRAINNING		FUNCTIONAL TRAINNING	FUNCTIONAL TRAINNING		
21:00	21:15	FUNCTIONAL TRAINNING		FUNCTIONAL TRAINNING				
21:15	21:35		CORE			CORE		

La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, els continguts i horaris i els tècnics que les imparteixen. Per impossibilitat material de substitució es podrà no impartir una sessió. L'activitat es realitzarà sempre i quan hi hagi un mínim de 2 participants.





2018

(Reducció de classes al Nadal i l'estiu)

## SALA SpinASME

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15	8:00	Spin	SpinAsme		SpinAsme		SpinAsme		
7:30	8:15	Spin		SpinAsme		SpinAsme			
8:30	9:15	Spin		SpinAsme		SpinAsme			
9:15	10:00	Spin							SpinAsme
9:30	10:15	Spin	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme		
9:45	10:30	Spin						SpinAsme	
10:30	11:15	Spin	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme		SpinAsme
10:35	11:20	Spin						SpinAsme	
11:30	12:15	Spin							
12:00	12:45	Spin	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme
13:30	14:15	Spin		SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme			SpinAsme
14:00	14:45	Spin	SpinAsme				SpinAsme		
14:30	15:15	Spin		SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme			
15:15	16:00	Spin	SpinAsme				SpinAsme		
15:30	16:15	Spin		SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme		SpinAsme	
16:30	17:15	Spin	SpinAsme		SpinAsme		SpinAsme		
17:00	17:45	Spin		SpinAsme		SpinAsme		SpinAsme	
18:00	18:45	Spin	SPIN JOVES	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	
19:00	19:45	Spin					SpinAsme		
19:15	20:00	Spin	SpinAsme		SpinAsme				
19:30	20:15	Spin		SpinAsme		SpinAsme			
20:00	20:45	Spin	SpinAsme		SpinAsme		SpinAsme		
20:30	21:15	Spin		SpinAsme		SpinAsme			

La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, els continguts i horaris i els tècnics que les impartiran. Per impossibilitat material de substitució es podrà no impartir una sessió.

 Ciclo indoor  
 Ciclo indoor virtual



# 2017

## ABRIL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29

## MAIG

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27
29	30	31			

## JUNY

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
			1	2	3
5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	

SpinASME Aeròbica 65-75% FCM: Millora del metabolisme dels greixos i del sistema cardiovascular

SpinASME Muntanya 75-85% FCM: Millorar el metabolisme dels glúcids i desenvolupar el sistema cardiovascular amb gran implicació muscular. Increment de la potència aeròbica i elevació del llindar anaeròbic

SpinASME Intervàlica 65-85% FCM: Millora de la capacitat aeròbica dels greixos/glúcids i el canvi de vies energètiques. Treball en intervals amb canvis d'intensitats

SpinASME El Repte > 80% FCM: Les nostres sessions més intenses. Posa't a proba!