

TONIFICACIÓ MUSCULAR

BODY PUMP: Activitat que tonifica el cos, treballant tots els grups musculars amb barres i discos de diferents pesos, seguint una coreografia molt senzilla i efectiva per agafar força i resistència.

CXWORX: Entrenament que posa a prova la força del core i tonifica abdominals, espatlla i glutis.

TBC: Activitat que combina el treball de tonificació amb diferents materials.

HIIT: Entrenament intervàlic d'alta intensitat que combina treball de força, treball de pliomètric i treball de cardio.

F. TRAINING: Metodologia d'entrenament basada en moviments funcionals, amb el propi cos i/o materials com pesos, kettlebells, TRX, etc.

EN FORMA: Activitat que té com a objectiu el treball integral del cos, dirigit a la salut.

COREOGRAFIADES

COUNTRY: Activitat dirigida per iniciar-se i familiaritzar-se amb les coreografies del country.

ZUMBA: Classe cardiovascular amb senzilles coreografies mitjançant moviments de salsa, reggaeton i samba.

SH'BAM: Activitat coreogràfica amena i divertida que combina moviments de ball senzills i simples ideals per posar-se en forma.

STEP: Activitat cardiovascular, creant coreografies amb diferents estils de música, treballant sobre una plataforma rectangular d'alçada regulable.

BODY-MIND

ESQUENA SANA: Conjunt d'exercicis que tenen com a objectiu evitar, corregir i prevenir les conseqüències nocives d'una errònia col·locació postural.

HIPOPRESSIUS: Sessió per a reduir el perímetre abdominal aportant millores estètiques, posturals i funcionals. Prevé lesions articulars i musculars per a la millora del to muscular general.

PILATES: Sistema d'entrenament físic i mental, controlant la respiració i unint la força muscular i el dinamisme per donar equilibri corporal i estabilitat a la columna vertebral. Es poden utilitzar diferents materials.

BODY BALANCE: Activitats per agafar força, equilibri, flexibilitat, benestar al cos i ment amb diferents cançons, amb moviments inspirats en les disciplines de tai-txi, ioga i pilates.

OUTDOOR

CAMINADA: Sortida en grup, on es realitzen diferents rutes a l'exterior i per les proximitats del club.

CYCLING

CYCLING: Activitat cardio molt efectiva per cremar calories, mitjançant una bicicleta estàtica i al ritme de la música.

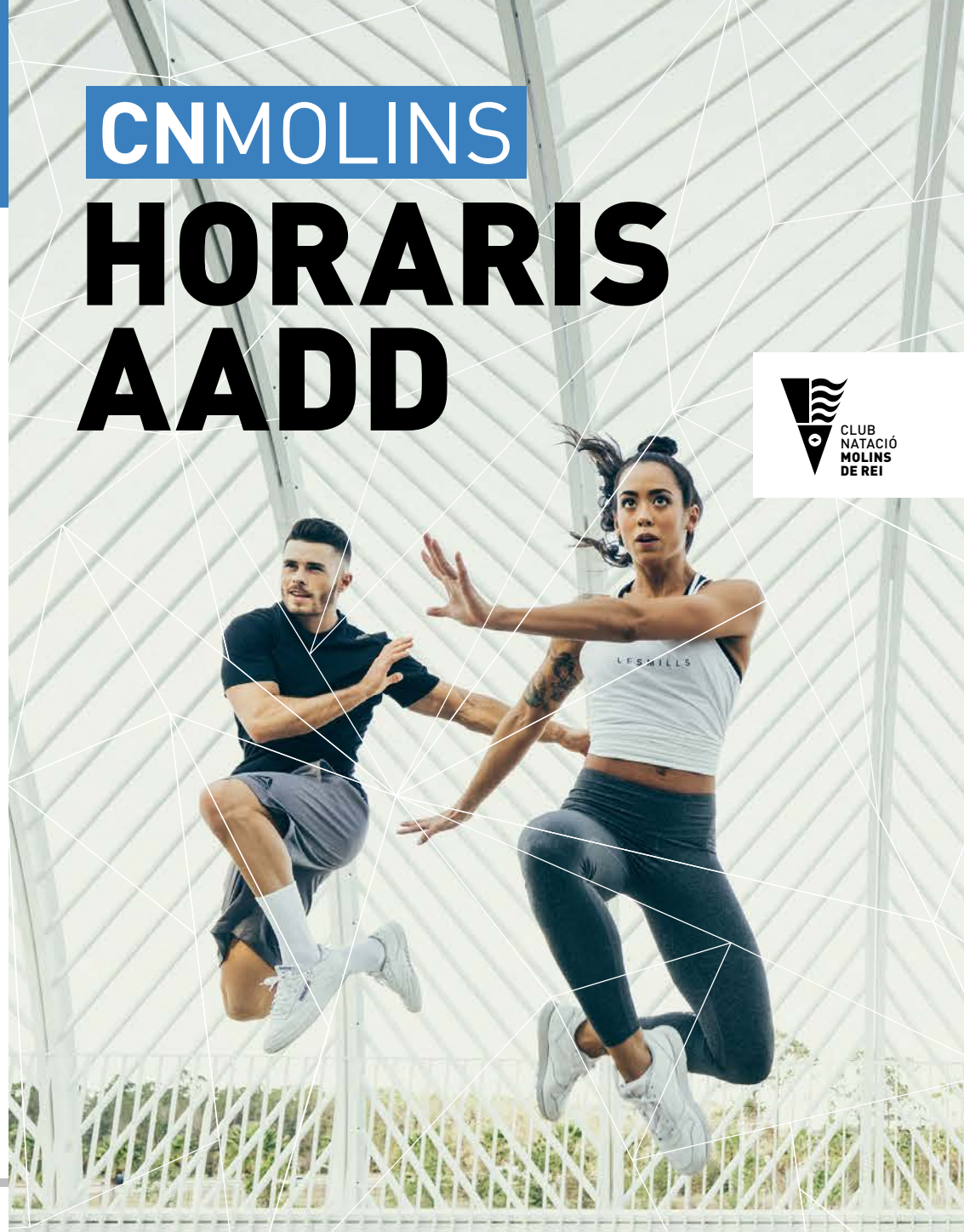
PISCINA

AIGUAGIM: Activitat aquàtica sense coreografia, que té com a objectiu el manteniment i la millora de la condició física. Es realitza a la part poc fonda de la piscina.

AIGUAFONS: Activitat aquàtica sense coreografia, que té com a objectiu mantenir i millorar la forma física. Es realitza a la part fonda de la piscina amb ajuda d'un cinturó de flotació.

CNMOLINS

HORARIS AADD



HORARIS CYCLING

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15	VIRTUAL (50')		VIRTUAL (50')	VIRTUAL (50')			
8:15	VIRTUAL (50')	VIRTUAL (50')			VIRTUAL (50')		
9:30		CYCLING (50')	CYCLING (50')	CYCLING (50')	VIRTUAL (50')	CYCLING (50')	
10:30				CYCLING (50')			VIRTUAL (50')
11:00							
11:30	VIRTUAL (50')		VIRTUAL (50')		VIRTUAL (50')		
14:00							
14:15		CYCLING (50')		CYCLING (50')			
15:15	VIRTUAL (50')		VIRTUAL (50')		VIRTUAL (50')		
17:00	VIRTUAL (50')	VIRTUAL (50')		VIRTUAL (50')	VIRTUAL (50')		
18:00					VIRTUAL (50')		
18:30	CYCLING (50')	CYCLING (50')	CYCLING (50')	CYCLING (50')			
19:30	CYCLING (50')		CYCLING (50')		CYCLING (50')		
20:30	CYCLING (50')	CYCLING (50')	CYCLING (50')	CYCLING (50')			

HORARIS PISCINA

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15	AIGUAGIM (45')		AIGUAGIM (45')		AIGUAGIM (45')		
8:15	AIGUAGIM (45')		AIGUAGIM (45')		AIGUAGIM (45')		
9:15	AIGUAGIM (45')	AIGUAGIM (45')	AIGUAFONS (45')	AIGUAFONS (45')		AIGUAGIM (45')	
15:30	AIGUAGIM (45')	AIGUAGIM (45')	AIGUAFONS (45')	AIGUAFONS (45')			
19:30	AIGUAFONS (45')	AIGUAGIM (45')		AIGUAGIM (45')			
20:30		AIGUAGIM (45')		AIGUAGIM (45')			

NORMES D'ÚS DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

- >> No està permès l'entrada als menors de 15 anys.
- >> No es podrà participar en una sessió passats 10 minuts de l'inici ni abandonar-la abans de la finalització de l'activitat.
- >> És obligatori l'ús de la tovallola.

HORARIS ACTIVITATS DIRIGIDES

INICI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8:00	Exterior					CAMINADA (2H)	
8:30	1		ESQUENA SANA (50')		ESQUENA SANA (50')		
	2	EN FORMA (50')		EN FORMA (50')			
9:00	1			HIPOPRESSIUS (30')			
	2		CXWORX (30')				
9:30	1	COUNTRY (50')		COUNTRY (50')			CXWORX (50')
	2	BODY PUMP (50')	STEP (50')	TBC (50')	CXWORX (30')	COUNTRY (50')	
10:00	2				SH'BAM (30')		
	Fitness	F. TRAINING (30')					
10:30	1	ZUMBA (50')		CXWORX (50')		PILATES (50')	
	2	BODY BALANCE (50')	BODY PUMP (50')	BODY BALANCE (50')	BODY PUMP (50')		BODY PUMP (50')
11:30	1		HIPOPRESSIUS (30')		HIPOPRESSIUS (30')		
	2						BODY BALANCE (50')
14:00	1			HIPOPRESSIUS (30')			
14:15	2			BODY PUMP (50')			
15:15	2		BODY PUMP (50')	STEP (50')	BODY BALANCE (50')	BODY PUMP (50')	
15:30	1	CXWORX (30')					
16:05	1	TBC (50')					
	2		BODY BALANCE (50')	HIPOPRESSIUS (30')	HIPOPRESSIUS (30')		
17:00	2	HIPOPRESSIUS (30')					
17:30	1			BODY BALANCE (50')	ZUMBA (30')		
	2	SH'BAM (50')					
18:00	1		PILATES (50')		PILATES (50')		
	2						BODY PUMP (50')
18:30	1			CXWORX (50')			
	2	BODY PUMP (50')					
19:00	1		HIPOPRESSIUS (30')		HIPOPRESSIUS (30')		
	2					BODY BALANCE (50')	
19:30	1	ZUMBA (50')	CXWORX (30')	SH'BAM (50')	BODY PUMP (50')		
	2	BODY BALANCE (50')	BODY PUMP (50')		CXWORX (50')		
20:00	Fitness			F. TRAINING (30')			
	1		HIIT (30')				
20:30	2					ZUMBA (50')	
	Fitness	F. TRAINING (30')					
21:00	1			BODY PUMP (50')	BODY BALANCE (50')		
	2	CXWORX (50')	ZUMBA (50')				
21:00	Fitness					F. TRAINING (30')	
	Fitness			F. TRAINING (30')			