

# classes dirigides

horari



HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:00 h		MIX-GYM Carolina		MIX-GYM Carolina		
09:00 h	MCT Sergio	CYCLING Fran STEP Carolina	PILATES MATT AVAN Fran / MCT Sergio	STEP Carolina CYCLING Fran	PUMP Borja TONO Fran	ESQUENA SANA Carolina
09:15 h	PUMP Carolina		CYCLING Carolina			
09:30 h		IOGA Montse		IOGA Montse		
10:00 h	ESQ. SANA Carolina CYCLING Fran	CYCLING Carolina PILATES MATT Fran	PILATES MATT Carolina / ZUMB Fran	CYCLING Carolina ESQUENA SANA Fran	ZUMBDANCE Borja PILATES MATT Fran	CYCLING Borja PUMP Carolina
10:30 h						
11:00 h	GAP Fran AQUAFIT	AQUAFIT	AQUAFIT	AQUAFIT TBC Fran	CYCLING Borja CROSS Fran	TBC Borja CYCLING Carolina
11:30 h						
14:15 h	CYCLING Fran	FREEGYM Fran	CYCLING Fran	PILATES MATT Fran		
14:30 h					MCT Sergio	
15:15 h		MCT Sergio		MCT Sergio		
18:00 h	PILATES MATT Borja HIIT Cristina	GAP Carolina ZUMBDANCE Borja	PUMP Cristina TBC Borja	CYCLING Carolina ZUMBDANCE Borja	ESQ. SANA Carolina GAP Borja	
18:30 h				TAI-TXI Montse		
19:00 h	CYCLING Borja PUMP Cristina	IOGA Montse STEP Carolina CYCLING Borja	ZUMBTONIC Borja CYCLING Cristina	CYCLING Carolina TBC Borja	PILATES MATT Borja CYCLING Carolina	
19:30 h				IOGA Montse	AQUAFIT	
20:00 h	PUMP Borja CYCLING Cristina	IOGA Montse CYCLING Carolina TONO Borja	GAP Borja HIIT Cristina	CROSS Carolina CYCLING Borja	TONO Borja	
21:00 h						

**STEP:** Activitat cardiovascular amb coreografia, en la que es combinen el ball, l'aeròbic i l'step. Ideal per entrenar al ritme de la música, focalitzant la tonificació i el treball cardiovascular.

**PUMP:** Activitat intensa de tonificació general, acompanyada de música i de la utilització de barres i discos adaptats al nivell de cada usuari.

**CROSS:** Exercici d'alta intensitat. És realitzable amb qualsevol tipus de material. El primers 30 minuts, aproximadament, són d'una molt alta intensitat. Al final, es finalitza amb exercicis més pausats i amb estiraments.

**TONO:** Treball de tonificació general en el que s'utilitzen gomes i manuelles.

**VIRTUAL:** Activitat cardiovascular monitoritzada digitalment, realitzada sobre una bicicleta amb intensitats variables.

**TBC:** Total Body Conditioning. Exercici físic general, sense centrar-se en un aspecte o part del cos en concret.

**MCT:** Es tracta d'una activitat altament efectiva i d'alta intensitat, destinada a persones sense limitacions funcionals, amb la que obtindràs reducció de grasses i millora del to muscular.

**Mix gym:** Diversitat de classes cardiovasculars amb un treball localitzat sumat a una sèrie d'estiraments.

**Esquena sana:** Cuida, enforteix i millora la teva esquena, adquirint una adequada higiene postural per així evitar i prevenir lesions a la columna vertebral.

**GAP:** treball muscular focalitzat en glutis, abdominals i cames.

**FREEGYM:** activitat que es farà en funció de l'usuari.

**ZUMBTONIC:** combinació de zumbdance i tonificació. La tonificació es realitza els últims 20min.

**HIIT:** exercici que afavoreix cremar les grasses, així com l'augment muscular (High Intensity Interval Training).