

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:15 h	loga	Zum-va!	Step - Tono	Circuit training	Tonificació
	Aiguagim		Aiguagim		
10:10 h		Pilates	ABS - Streching	Pilates	Latino
15:15 h	Pilates		Pilates	loga	Pilates
16:10 h	loga			loga (17:15h)	
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	Cicling	Cicling
	loga	Tonificació		loga	Step
19:00 h	Step	Cicling	Cicling	Cicling	Elàstic Jump Coreo
	Tonificació	Zum-va!	Tonificació	Tonificació	
19:50 h	Cicling	Latino	Circuit training	Zum-va!	
20:40 h	Circuit training	Pilates	Zum-va!	Pilates	

Zona esportiva de Vandellòs

18:00 - 18:45 h	Tonificació		Tonificació		
20:00 - 20:45 h	Cicling		Cicling		

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 marciais.
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.
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.