

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:15 – 10:00 h	Aerobic - Step	Aiguagim	Aerobic - Step	Aiguagim	Aerobic - Step
	Energy GAC	Zumba	Tonificació	Circuit training	Tonificació
		Cicling		Cicling	
10:15 – 11:00 h	Aiguagim	Pilates	Aiguagim	Pilates	Latino
	logalates		ABS - Streching		
15:15 – 16:00 h	Pilates		Pilates		Circuit training Pilates
18:00 – 18:45 h	Step	Cicling	Cicling	Cicling	Cicling
	Circuit training HIIT				Step GAC
19:00 – 19:45 h	Cicling	Cicling	Cicling	Cicling	Cicling
	Elàstic jump	Cardiobox	Tonificació	Latino	TBC - ABD
	Tonificació	Fit Tono		Tonificació	
20:00 – 20:45 h	GAC	Zumba	ABS - Streching	Pilates	Cardio Step
	Aiguagim (19:45 h)		Aiguagim (19:45 h)		
20:45 – 21:30 h	Zumba	ABS Express (30 minuts)		Glutis Express (30 minuts)	

Zona esportiva de Vandellòs

18:00 – 18:45 h	Tonificació		Tonificació		
19:00 – 19:45 h				Circuit training	
20:00 – 20:45 h	Cicling		Cicling		

ACTIVITATS DIRIGIDES

Cardiobox	Activitat cardiovascular d'alta intensitat inspirada en les diferents arts marcials (Body combat, Aerobox,...)
Energy GAC	Treball muscular d'intensitat mitja-alta on es treballen principalment els glutis l'abdomen i les cames
Zumba/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
Tono	Activitat de tonificació muscular d'intensitat mitjana-alta
Hiit /circuit training	High intensity interval Training. Treball intervàlic cardiovascular i muscular d'alta intensitat amb grans resultats
Aero / step	Treball coreografiat d'Aeròbic i/o step al ritme de la música
logalates	Combinació dels beneficis del ioga amb pilates
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
ABS Express	Entrenament intensiu del core
Glutis Express	Entrenament intensiu de la musculatura dels glutis
Step GAC	Treball muscular de glutis, abdominai i cames, combinant l'ús de l'step
Tono STEP	Treball muscular global, combinant l'ús de l'step
Elastic Jump	Entrenament que consisteix en realitzar moviments al ritme de la música saltant a sobre d'un llit elàstic
TBC ABD	Total Body Conditioning. Combinació d'exercicis cardiovasculars i la tonificació principalment de la zona del Core.