

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

ES RECOMANA L'ÚS DEL PULSÒMETRE

ACTIVITATS DIRIGIDES

Cardiobox	Activitat cardiovascular d'alta intensitat inspirada en les diferents arts marcial (Body combat, Aerobox,...)
POWERCORE	Treball dinàmic i estàtic, principalment del core, amb estiraments
Bbalance	Sessió coreografiada, dirigida a la millora de la força, la flexibilitat i l'amplitud de moviments d'una manera controlada
Energy GAC	Treball muscular d'intensitat mitja-alta on es treballen principalment els glutis l'abdomen i les cames
Power-Latino	Sessió que consisteix en la realització de coreografies d'estil latino i d'altres estils més urbans
Zumba	Activitat cardiovascular d'alta intensitat on es realitzen coreografies a partir dels passos de ritmes llatins (salsa, merengue..)
Hipopressius	Exercicis estàtics o en moviment centrats en el core. Afavoreix la millora de la postura, la reducció del perímetre de la cintura i recuperació de la faixa abdominal
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
Step	Treball coreografiat d'step al ritme de la música
TBC	Total Body Conditioning. Combinació d'exercicis cardiovasculars i tonificació
GAC	Treball muscular de glutis, abdominal i cames
Pilates express	Entrenament de pilates intensiu
TBC-GAC	Total Body Conditioning. Combinació d'exercicis cardiovasculars i la tonificació principalment de la musculatura dels glutis,
PILATES	Treball muscular centrat en la franja abdominal, en el control postural i en l'entrenament de la força i la flexibilitat
Tono STEP	Treball muscular global, combinant l'ús de l'step
TBC ABD	Total Body Conditioning. Combinació d'exercicis cardiovasculars i la tonificació principalment de la zona del Core.