

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:15 h	Step	Aiguagim	Step	Aiguagim	Step
	loga	Zum-va	Tonificació	Circuit training	Tonificació
		GAC		Fai	
10:05 h	Aiguagim	Pilates	Aiguagim	Pilates	Latino
	Zum-va	Circuit Suspensió	ABS - Streching	Latino	loga
15:15 h	Pilates	Latino	Pilates	loga	Pilates
	loga (16:10h)			loga (17:15h)	
18:10 h	Elàstic jump	Cicling	Cicling	Cicling	Cicling
	loga	Tonificació		loga	Circuit Suspensió
19:00 h	Cardio-Step	Cicling	Cicling	Cicling	Cicling
	Tonificació	Zum-va	Tonificació	Tonificació	Elàstic jump
19:50 h	Cicling	Circuit training	Zum-va	Zum-va	
	Aiguagim (19:45 h)	Latino	Aiguagim (19:45 h)	Circuit Suspensió	
20:40 h	Fit-Run	Pilates	Circuit training	Pilates	

**Zona esportiva de Vandellòs**

19:00 h					Cicling
20:00 h	Cicling		Cicling		

ES RECOMANA L'ÚS DEL PULSÒMETRE

## **ACTIVITATS DIRIGIDES**

<b>Zum-va/Latino</b>	Activitat cardiovascular d'alta intensitat on es realitzen coreografies a partir dels passos de ritmes llatins (salsa, merengue..).
<b>Cicling</b>	Treball cardiovascular d'alta intensitat però de baix impacte que es realitza a sobre d'una bicicleta estàtica.
<b>Tonificació</b>	Activitat de tonificació muscular d'intensitat mitjana-alta.
<b>Circuit training</b>	Consisteix en un sèrie de diferents d'exercicis els quals s'han d'executar de forma contínua i sense descans.
<b>Step / Cardio-Step</b>	Modalitat d'aeròbic que consisteix a pujar damunt d'una plataforma i a baixar-ne, repetidament, fent una coreografia.
<b>Cardio-Combat</b>	És una activitat cardiovascular que combina i adapta moviments coordinats de boxa, kick boxing, karate, tai-chi i altres arts marcial.
<b>ABS Stretching</b>	Entrenament de la zona del core juntament amb exercicis d'estirament.
<b>TBC</b>	Total Body Conditioning d'exercicis cardiovasculars i tonificació.
<b>GAC</b>	Treball muscular de glutis, abdominal i cames.
<b>Aiguagim</b>	Activitat física d'intensitat variable consistent a fer exercicis gimnàstics dins l'aigua.
<b>Elàstic Jump</b>	Entrenament que consisteix en realitzar moviments al ritme de la música saltant a sobre d'un llit elàstic.
<b>Pilates</b>	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.
<b>Ioga</b>	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.
<b>Circuit Suspeció</b>	Exercicis amb cintes, s'utilitzarà el propi pes de l'usuari per realitzar-los.
<b>Fai</b>	Treball de core amb hipopressius, estiraments i treball muscular