

ACTIVITATS DIRIGIDES VIRTUALS

TEMPORADA 2019-2020

HORARIS
ENTRE SETMANA

HORARIS
CAP DE SETMANA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:15	AERÒBIC	SPINNING	CARDIO BOX	SPINNING	TONIFICACIÓ
8:15	GAC*	ESTIRAMENTS*	TONO GENERAL*	CORE*	IOGA*
9:30				VIRTUAL LLIURE	
10:30	VIRTUAL LLIURE			VIRTUAL LLIURE	
11:30	VIRTUAL LLIURE		VIRTUAL LLIURE		VIRTUAL LLIURE
12:30	VIRTUAL LLIURE	VIRTUAL LLIURE	VIRTUAL LLIURE	VIRTUAL LLIURE	VIRTUAL LLIURE
13:15	SPINNING	POWER BODY	SPINNING	STEP	SPINNING
14:15	TONIFICACIÓ	CARDIO BOX	DANCE	SPINNING	POWER BODY
15:15	VIRTUAL LLIURE	VIRTUAL LLIURE		VIRTUAL LLIURE	VIRTUAL LLIURE
15:30			SPINNING		
16:30	IOGA*		CORE*		
17:00	VIRTUAL LLIURE	VIRTUAL LLIURE	VIRTUAL LLIURE	VIRTUAL LLIURE	VIRTUAL LLIURE
18:30					VIRTUAL LLIURE
19:30	VIRTUAL LLIURE		VIRTUAL LLIURE		VIRTUAL LLIURE
20:30	SPINNING	GAC*	CARDIO BOX	TONO GENERAL*	SPINNING
21:00		IOGA*		CORE*	

	DISSABTE	DIUMENGE
7:15	SPINNING	
8:15	POWER BODY	
9:30	SPINNING	SPINNING
10:30	TONO GENERAL*	GAC*
11:00	ESTIRAMENTS*	ESTIRAMENTS*
11:30	SPINNING	POWER BODY
12:30	VIRTUAL LLIURE	VIRTUAL LLIURE
13:15	POWER BODY	
14:15	SPINNING	
16:30	PILATES*	
17:00	CORE*	
17:30	SPINNING	
18:30	POWER BODY	
19:30	SPINNING	

Totes les sessions tenen una durada de 45', excepte les indicades amb un asterisc (*) que són de 25'.

Totes les classes virtuals es faran a la Sala 2.

L'empresa es reserva el dret a realitzar canvis a la graella d'activitats quan sigui necessari.

Classes de CARDIO i COS I MENT a partir de 14 anys.

Classes de TONO a partir de 16 anys.

- CARDIO
- TONIFICACIÓ
- COS I MENT (25')
- TONIFICACIÓ (25')
- VIRTUAL LLIURE

IMPORTANT: Els nostres tècnics estan per ajudar-te i assessorar-te. No dubtis a consultar-los si tens alguna lesió o patologia.

DESCRIPCIÓ ACTIVITATS VIRTUALS

SESSIONS DE 45 MINUTS:

CARDIO

AERÒBIC: coreografies bàsiques al terra, coordinant moviments de cames i braços en determinats moments. Baix impacte articular.

CARDIO BOX: coreografies bàsiques que inclouen moviments de les arts marcial i de la boxa. Impacte articular mig.

DANCE: coreografies bàsiques amb moviments de ball principalment llatins i temes musicals actuals.

SPINNING: és una activitat aeròbica que consisteix en treballar la força, resistència i velocitat a ritmes específics de música, sobre una bicicleta estàtica.

STEP: coreografies bàsiques utilitzant un Step com a complement, coordinant moviments de cames i de braços. Baix impacte articular.

TONIFICACIÓ

POWER BODY: sessió de tonificació muscular, utilitzant com a material barres i discos. Exercicis molt bàsics de tonificació coordinant diferents repeticions al ritme de la música. Cada tema musical correspon a un grup muscular, treballant tot el cos.

TONIFICACIÓ: sessió de tonificació en la qual es treballa tot el cos amb exercicis bàsics i materials variats depenent de la sessió.

SESSIONS DE 25 MINUTS:

COS I MENT

ESTIRAMENTS: sessions d'intensitat molt suau, amb l'objectiu de mantenir un bon nivell de flexibilitat.

IOGA: sessions de diferents estils de loga en els quals es combinen diferents postures (asanes) i exercicis basats en aquesta disciplina física i mental. Amb la seva pràctica, aconseguirem millorar la flexibilitat, l'equilibri i la postura, a més d'harmonitzar cos i ment.

TONIFICACIÓ

CORE: sessió d'abdominals, combinat amb alguns exercicis de control postural i tonificació de la musculatura estabilitzadora de la columna.

GAC (Glutis, Abdomen i Cames): sessió de tonificació incidint exclusivament en el tren inferior. Sempre treballant també l'abdomen.

PILATES: Cadena bàsica de Matwork (treball al terra amb matalàs). Depenent de la classe, es treballa amb diferent material o sense material, amb progressions fàcils i accessibles per a tothom. Al llarg de tota la sessió es donen consells, correccions i opcions, per tal d'adaptar la sessió a qualsevol nivell, i així poder acabar la classe amb seguretat i èxit.

TONO GENERAL: treball de tonificació general, en el qual treballarem zones específiques depenent de la sessió.