

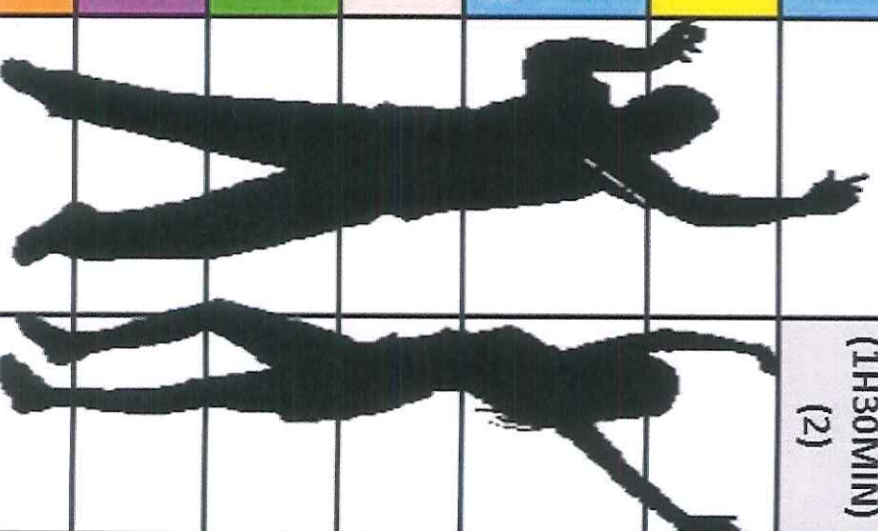
Activitats dirigides gimnàs:

- **GAC** (Glutis-Abdominals-Cames): Classe dirigida a la tonificació del glutí, abdominals i cames amb música (15 places)
- **GEM** (General entrenament massiu): Exercici de gran intensitat realitzat per estacions de feina (10 places)
- **PILATES**: Activitat dirigida a la reestructuració corporal i principalment de l'esquena, mitjançant la respiració i diferents moviments correctius (12 places)
- **POWER DISK**: Tonificació de les extremitats inferiors i superiors mitjançant sèries dels diferents músculs utilitzant divers material (12 places)
- **ZUMBA**: Activitat que ajuda a mantenir el cos en forma, mitjançant coreografies amb diferents estils de música (18 places)
- **ABDOMINALS I TRX**: Classe de 45 minuts on es combinarà abdominals amb exercicis de tren superior i inferior amb el TRX, el qual tracta d'exercicis en suspensió que donen força al nostre cos al mateix temps que millora la flexibilitat, equilibri i estabilitat de la part central del cos. (10 places)
- **ABL. ACTIVITAT DE BAIXA INTENSITAT**: Classes dirigides a totes les edats on es tonificarà el cos de manera suau i progressiva, millorarem la nostra capacitat aeròbica i la musculatura anirà agafant i/o mantenint la força (15 places)
- **A.F. EMBARASSADES**: Classes totalment dirigides a futures mares que volen mantenir el seu estat físic, prevenir dolors d'esquena, millorar la seva postura corporal, tonificar els músculs de l'esquena, glutis i quàdriceps, dormir millor i sobretot poder recuperar la seva forma de manera més ràpida després del part (10 places)
- **BOOTCAMP**: Classe dirigida a persones amb certa experiència esportiva o amb un mínim de nivell físic. Classes disciplinàries i intenses que ajuden a millorar la forma física. (15 places)
- **COMBICLASS**: Classes d'1 h i 30 min on es combinen totes les activitats que oferim per tal que us pugueu decidir per alguna d'elles o simplement fer una classe variada de GAC, POWER DISK, ZUMBA, GEM, ABDOMINALS I TRX etc. un cop a la setmana. (12 places)

HORARIS ACTIVITATS DIRIGIDES

2016-2017

Hora	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	DISSABTE
9:30- 10:15	PILATES (1)	ZUMBA (1)	PILATES (1)	ZUMBA (1)	COMBICLASS (1H30MIN) (1)	
10:30- 11:15	ABDOMINALS I TRX (1)	ABI. ACTIVITAT DE BAIXA INTEN- SITAT(1)	ABDOMINALS I TRX (1)	ABI. ACTIVITAT DE BAIXA IN- TENSITAT(1)		COMBI- CLASS (1H30MIN) (2)
11:30-12:15	POWER DISK (1)	GAC (1)	POWER DISK (1)	GAC (1)		
16:15-17:00	AF. EMBARAS- SADES (1)	ABI. ACTIVITAT DE BAIXA IN- TENSITAT(1)	AF. EMBA- RASSADES (1)	ABI. ACTIVI- TAT DE BAIXA INTENSITAT(1)		
17:15-18:00	GAC (2)	PILATES (2)	GAC (2)	PILATES (2)		
18:15-19:00	ZUMBA (2)	POWER DISK (2)	ZUMBA (2)	POWER DISK (2)		
19:15-20:00	GAC (3)	ABDOMINALS I TRX (2)	GAC (3)	ABDOMINALS I TRX (2)		
20:15-21:00	BOOT CAMP	GEM	BOOT CAMP	GEM		



HORARIS ACTIVITATS PISCINA 2016-2017



DIEJUNS I DIMECRES	
09:15H - 10:00H	AIP
10:00H - 10:45H	AS
10:00H - 10:45H	M5
10:45H - 11:30H	AF
11:30H - 12:15H	NE
12:15H - 13:00H	AIP
13:00H - 13:45H	PCE
15:15H - 16:00H	AIP
16:00H - 16:30H	M12
16:00H - 16:30H	M24
16:30H - 17:00H	PI
16:30H - 17:00H	PP
17:00H - 17:30H	DI
17:00H - 17:30H	DP
17:15H - 18:00H	II
17:30H - 18:00H	PI
17:30H - 18:00H	PP
18:00H - 18:30H	DI
18:00H - 18:30H	DP
18:00H - 18:45H	IP
18:30H - 19:15H	II
18:45H - 19:30H	IM
19:15H - 20:00H	AG
19:30H - 20:15H	NE
20:15H - 21:00H	PCE
20:30H - 21:15H	AG

DIMARTS I DIOUS	
09:15H - 10:00H	AF
10:00H - 10:45H	NT
10:00H - 10:45H	M5
10:45H - 11:30H	AIP
11:30H - 12:15H	AS
12:15H - 13:00H	PCE
13:00H - 13:45H	AIP
15:15H - 16:00H	AG
16:00H - 16:30H	M12
16:00H - 16:30H	M24
16:30H - 17:00H	PI
16:30H - 17:00H	PP
17:00H - 17:30H	DI
17:00H - 17:30H	DP
17:30H - 18:00H	PI
17:30H - 18:00H	PP
17:45H - 18:30H	IM
18:00H - 18:30H	DI
18:00H - 18:30H	DP
18:30H - 19:15H	II
18:30H - 19:15H	IP
19:15H - 20:00H	SD
19:45H - 20:30H	AIP
20:00H - 20:45H	AF
20:30H - 21:15H	AF

D'ENDRES	
10:00H - 10:45H	NE
10:45H - 11:30H	AN
11:30H - 12:00H	M12
11:30H - 12:00H	M24
16:00H - 16:30H	PI
16:00H - 16:30H	PP
16:30H - 17:00H	PI
16:30H - 17:00H	PP
17:00H - 17:30H	PI
17:00H - 17:30H	PP
17:30H - 18:00H	DI
17:30H - 18:00H	DP
18:00H - 18:30H	DI
18:00H - 18:30H	DP
18:30H - 19:30H	II
18:30H - 19:15H	IM
18:30H - 19:15H	SD
19:30H - 20:30H	IP
20:30H - 21:30H	MAGAF

DISSABTE	
10:00H - 10:30H	PI
10:00H - 10:30H	PP
10:30H - 11:00H	PI
10:30H - 11:00H	PP
11:00H - 11:30H	M12
11:00H - 11:30H	DI
11:30H - 12:00H	DP
11:30H - 12:15H	IT
12:00H - 13:00H	II
12:00H - 13:00H	IM
12:15H - 13:15H	IP



LEGGENDA HORARI

M12	MATRO (6-12 MESOS)
M24	MATRO (12-24 MESOS)
PI	PINGÜI INICIACIÓ (2-3 ANYS)
PP	PINGÜI PERFECCIONAMENT
DI	DOF INICIACIÓ (4-5 ANYS)
DP	DOF PERFECCIONAMENT
II	INFANTIL INICIACIÓ (6-14 ANYS)
IP	INFANTIL PERFECCIONAMENT
IM	INFANTIL MITJA
SD	SAUVAMENT DEPORTIU (+12 ANYS)
IT	INICIACIÓ TRIATLÓ (+12 ANYS)
AN	APREN A NEDAR (ADULTS)
AIP	ADULTS INICIACIÓ I PERFECCIONAMENT
AS	AQUASALUT
AF	AQUAFITNESS
AG	AQUAGYM
NE	NATACIÓ EMBARASSADES
NT	NATACIÓ TERAPEUTICA
M5	MOVIMENTS SALUDABLES
PCE	PERFECCIONAMENT CUATRE ESTILS
MAGAF	MARATON AQUAGYM AQUAFITNES