



Horari Activitats Dirigides A partir del 12 de setembre de 2017

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.30 a 10.30 h	Zumba Sala d'activitats		Zumba Sala d'activitats		Zumba Sala d'activitats
17.30 a 18.30 h	PILATES Sala d'activitats	Stretching Sala d'activitats	Zumba Sala d'activitats	Tonif. GAPS Sala d'activitats	Zumba Sala d'activitats
18.15 a 19.30 h				loga Pavelló	
18.30 a 19.30 h	Country Sala d'activitats	Tonif. GAPS Sala d'activitats		PILATES Sala d'activitats	Country Sala d'activitats
19.30 a 20.30 h					Country Sala d'activitats
19.30 a 20.45 h		loga Sala d'activitats		loga Pavelló	
19.00 a 20.00 h	Marxa Nòrdica		Marxa Nòrdica (1.30 h)		

IOGA:

disciplina mil·lenària apta per a totes les edats i estats físics, combina el treball corporal amb el mental i emocional a través de asanes (exercicis posturals), pranayames (tècniques de respiració) i meditacions (control mental), aconseguint amb la pràctica intensificar l'energia i flexibilitat del cos, alliberar l'estrès i arribar a un estat de major benestar.

ZUMBA:

Cardiovascular d'alta i mitja intensitat, coreografies amb ritmes 75% llatins i d'altres, belly dance, etc i actualitat

PILATES

exercicis per a enfortir el Powehouse (franja abdominal i esquena) per a corregir i millorar la salut postural i evitar lumbalgies, dorsalgies i cervicalgies. Intensitat mitjana.

TONIFICACIÓ:

Treball de diferents variants d'activitat física en combinació amb material de fitness. Intensitat mitjana - alta

GAC:

Treball específic per glutis, abdomen i cames. Intensitat mitjana

STRECHING:

Estiraments de tots els grups musculars per a enfortir i flexibilitzar tendons i lligaments augmentant també la densitat òssia i recuperant els músculs sotmesos a entrenament. Intensitat mitja-alta

MARXA NORDICA:

caminar ajudada per bastons per empulsar-se. Treball integral de tot el cos. Dilluns intensitat baixa, dimecres intensitat mitja-alta

COUNTRY:

El "country" és un tipus de dansa on un grup de gent balla alineats els uns als altres, i tots ells fan els mateixos moviments individualment. Intensitat mitja-alta