



<b>HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES</b>
<b>A PARTIR DEL 12 DE SETEMBRE 2017</b>

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:30 a 10:30	ZUMBA sala activitats		ZUMBA sala activitats		ZUMBA sala activitats
17:30 a 18:30	PILATES sala activitats	STREHING sala activitats	ZUMBA sala activitats	TONIF. GAPS sala activitats	ZUMBA sala activitats
18:15 a 19:30				IOGA pavelló	
18:30 a 19:30	COUNTRY sala activitats	TONIF. GAPS sala activitats		PILATES sala activitats	COUNTRY sala activitats
18:30 a 19:30					
		19:30 a 20:45		19:30 a 20:45	
19:30 a 20:30		IOGA sala activitats		IOGA pavelló	COUNTRY sala activitats
		19:00 A 20:30			
19:00 a 20:00	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.

**TONIFICACIO:**

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