



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
<b>8:30</b>			<b>8:30</b>			<b>8:30</b>
Semicoberta		<b>POWER PUMP</b>				Semicoberta
<b>9:00</b>			<b>9:00</b>			<b>9:00</b>
Semicoberta	<b>TRONC SUPERIOR 30'</b>	<b>TRONC SUPERIOR 30'</b>	<b>TRONC SUPERIOR 30'</b>	<b>TRONC SUPERIOR 30'</b>		Semicoberta
<b>9:30</b>			<b>9:30</b>			<b>9:30</b>
Solàrium					<b>GAC</b>	Solàrium
Semicoberta				<b>POWER PUMP</b>		Semicoberta
<b>10:30</b>			<b>10:30</b>			<b>10:30</b>
Sala 2	<b>GAC</b>					Sala 2
Semicoberta		<b>BODY STRONG / HIIT</b>		<b>BODY STRONG / HIIT</b>	<b>POWER PUMP</b>	Semicoberta
<b>15:15</b>			<b>15:15</b>			<b>15:15</b>
Semicoberta			<b>POWER PUMP</b>			Semicoberta
<b>17:15</b>			<b>17:15</b>			<b>17:15</b>
Semicoberta	<b>POWER PUMP</b>	<b>TRONC SUPERIOR 30'</b>	<b>GAC</b>	<b>TRONC SUPERIOR 30'</b>	<b>GAC</b>	Semicoberta
<b>18:15</b>			<b>18:15</b>			<b>18:15</b>
Semicoberta			<b>POWER PUMP</b>	<b>BODY STRONG / HIIT</b>		Semicoberta
<b>19:15</b>			<b>19:15</b>			<b>19:15</b>
Semicoberta	<b>POWER PUMP</b>				<b>BODY STRONG / HIIT</b>	Semicoberta
<b>20:15</b>			<b>20:15</b>			<b>20:15</b>
Semicoberta		<b>BODY STRONG / HIIT</b>	<b>POWER PUMP</b>			Semicoberta

**Body Strong/Hiit:** Entrenament intervàlic d'alta intensitat que abasta diferents aspectes físics com la força, la resistència, l'agilitat. Ho podem treballar mitjançant circuits, Hiit o Tàbata, utilitzant o no diferents materials.

**GAC:** Activitat de tonificació específica per a treballar glutis, abdomen i cames. Es treballen els músculs de forma aïllada durant 25-30 minuts per a augmentar la seva eficàcia.

**Power Pump:** és una activitat col·lectiva de tonificació muscular INCLUSIVA, per a tots els públics. El mètode, amb una estructura que es basa en l'ús de combinacions fàcils, mantingudes fixes per 3 mesos. Això ha de permetre a l'alumne un ràpid aprenentatge de la sessió i així poder concentrar-se en la correcta execució dels moviments i en la càrrega de treball.

**Tronc superior 30':** Treball específic de la part superior de cos. Treball intens de 30 minuts.