

ACTIVITATS DIRIGIDES

PER TREBALLAR EL COR...



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
9:30			9:30			9:30
Sala 2	SPINNING	SPINNING		SPINNING		Sala 2
Carpa Exterior	AERÒBIC		ZUMBA	CARDIOBOX		Carpa Exterior
PISCINA	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM	PISCINA
10:30			10:30			10:30
Carpa Exterior			CARDIOBOX			Carpa Exterior
15:15			15:15			15:15
Carpa Exterior		STEP		AERÒBIC	CARDIOBOX	Carpa Exterior
PISCINA	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM	PISCINA
18:15			18:15			18:15
Sala 2	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	Sala 2
Carpa Exterior	ZUMBA	CARDIOBOX			AERÒBIC	Carpa Exterior
Semicoberta			ZUMBA			Semicoberta
19:00			19:00			19:00
PISCINA GRAN		AQUAEXTREM		AQUAEXTREM		PISCINA GRAN
19:15			19:15			19:15
Sala 2	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		Sala 2
Carpa Exterior		STEP	CARDIOBOX	ZUMBA		Carpa Exterior
PISCINA	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM	PISCINA
20:15			20:15			20:15
Sala 2			SPINNING			Sala 2
Carpa Exterior	AERÒBIC	ZUMBA				Carpa Exterior
Semicoberta						Semicoberta

AERÒBIC: Coneguda com una de les disciplines esportives més populars i divertides. És una activitat física aeròbica amb suport musical. Implica una gran despesa

AQUAGYM: Activitat aquàtica aeròbica mitjançant exercicis gimnàstics de diferents grups musculars. Treball amb suport musical.

CARDIOBOX: Activitat cardiovascular i de tonificació muscular mitjançant la realització d'exercicis que provenen del kickboxing. Activitat amb suport musical i d'intensitat alta. d'energia per mitjà de les coreografies realitzades.

SPINNING: Activitat dirigida amb suport musical sobre una bicicleta estàtica que consisteix a alternar la intensitat del pedaleig en successives seqüències de temps.

STEP: Treball cardiovascular durant un temps perllongat d'intensitat mitjana/alta. El treball es realitza sobre unes plataformes ajustades. Activitat coreografiada.

ZUMBA: Activitat aeròbica coreografiada amb suport musical de ritmes llatins com la salsa, merengue, cúmbia, reageton, samba etc...