

# ACTIVITATS DIRIGIDES

## PER ENTRENAR LA FORÇA...



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:30			8:30		8:30
Sala 3		TRX 30'			Sala 3
9:00			9:00		9:00
Carpa Exterior	TRONC SUPERIOR 30'	TRONC SUPERIOR 30'	TRONC SUPERIOR 30'	TRONC SUPERIOR 30'	Carpa Exterior
9:30			9:30		9:30
Carpa Exterior		BODY PUMP			BODY PUMP Carpa Exterior
10:30			10:30		10:30
Semicoberta	GAC			BODY STRONG / HIIT	Semicoberta
Sala 3		TRX 30'			TRX 30' Sala 3
15:15			15:15		15:15
Carpa Exterior	BODY PUMP		BODY STRONG / HIIT		Carpa Exterior
17:15			17:15		17:15
Carpa Exterior	BODY PUMP	TRONC SUPERIOR 30'	GAC	BODY PUMP	GAC Carpa Exterior
18:15			18:15		18:15
Carpa Exterior			BODY PUMP	BODY STRONG / HIIT	Carpa Exterior
19:15			19:15		19:15
Carpa Exterior	BODY PUMP				BODY STRONG / HIIT Carpa Exterior
20:15			20:15		20:15
Carpa Exterior				BODY PUMP	Carpa Exterior
Semicoberta		GAC			Semicoberta
Sala 3	TRX 30'		TRX 30'		Sala 3

## LES MILLS BODY PUMP

**Body Pump:** És l'original, l'autèntica classe amb barra i discos que enforteix i tonifica tot el cos. En una sessió de BODY PUMP™ treballes els principals grups musculars utilitzant els millors exercicis com, per exemple, squats, presses, elevacions i curls.

**Body Strong/HIIT:** Entrenament intervàl·lic d'alta intensitat que abasta diferents aspectes físics com la força, la resistència, l'agilitat. Ho podem treballar mitjançant circuits, Hiit o Tábata, 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.

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

**TRX 30':** Sistema de entrenament basat en la realització de exercicis en suspensió (subjecte a un punt de suport). Permet treballar totes les parts del cos. No exigeix una condició física alta a l'individu, ja que els programes es poden adequar a tots.

