

ACTIVITATS DIRIGIDES PEL TEU BENESTAR...



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
8:00			8:00			8:00
Sala 1	PILATES	MEDITACIÓ		MEDITACIÓ	PILATES	Sala 1
8:30			8:30			8:30
PISCINA	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	PISCINA
9:00			9:00			9:00
Exterior		MARXA ACTIVA				Exterior
9:30			9:30			9:30
Sala 1		PILATES	BODYBALANCE		IOGA	Sala 1
PISCINA		AQUATÓ		AQUATÓ		PISCINA
10:30			10:30			10:30
Sala 1	PILATES	BODYBALANCE		ADULTS	PILATES	Sala 1
Sala 2	ADULTS					Sala 2
PISCINA		AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU		PISCINA
15:15			15:15			15:15
Sala 1	PILATES				BODYBALANCE	Sala 1
PISCINA		AQUATÓ		AQUATÓ		PISCINA
17:00			17:00			17:00
Sala 1		PILATES		PILATES		Sala 1
17:15			17:15			17:15
Sala 1	BODYBALANCE		BODYBALANCE		PILATES	Sala 1
18:15			18:15			18:15
Sala 1			PILATES		PILATES	Sala 1
Sala 2		BODYBALANCE		BODYBALANCE		Sala 2
19:00			19:00			19:00
Sala 1		MEDITACIÓ		MEDITACIÓ		Sala 1
19:15			19:15			19:15
Sala 1	PILATES					Sala 1
PISCINA		AQUATÓ		AQUATÓ		PISCINA
20:00			20:00			20:00
Sala 1		IOGA		IOGA		Sala 1
20:15			20:15			20:15
Sala 2			BODYBALANCE			Sala 2

LES MILLS
BODYBALANCE

BODYBALANCE™: és un programa inspirat en el ioga, Tai Chi i Pilates que millora la flexibilitat i la força. Els seus exercicis de respiració controlada, concentració, estiraments, moviments i poses adaptats a la música, donen com a resultat una sessió holística que porta als alumnes a un estat d'harmonia i equilibri.

Ioga: és una pràctica que ajuda a l'autoconeixement, a desintoxicar-se de diferents entorns, a renovar un estil de vida, a més de mantenir-se en forma.

Meditació: entrenament mental l'objectiu del qual és millorar capacitats, regulació atencional i emocional.

Aquasau: Activitat d'intensitat baixa en medi aquàtic orientada a buscar el benestar general. Permet augmentar la flexibilitat i mobilitat articular per evitar i/o rehabilitar lesions.

Marxa activa: Treballa cuixes, glutis, braços, abdominals, afina la silueta, la cel·lulitis, perquè caminar drena les toxines i permet gastar una mitjana de 400 calories en 1 hora.

Activitat Adults: Activitat dirigida a persones, que volen mantenir i millorar en línies generals les seves qualitats físiques amb exercicis molt bàsics d'intensitat mitjana-baixa

Pilates: Activitat de baixa/mitjana intensitat dirigida al treball de la musculatura estabilitzadora, la mobilitat articular i l'elasticitat, aplicant principis com la concentració, el control, el treball del centre, la fluïdesa, la precisió i la respiració.

Aquató: Activitat d'intensitat mitjana/alta, amb l'objectiu de tonificar els principals grups musculars amb exercicis variats i diferents tipus de material.