

ACTIVITATS DIRIGIDES

PER TREBALLAR EL COR...



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
9:30			9:30			9:30
Sala 2	AERÒBIC		ZUMBA	CARDIOBOX		Sala 2
Sala 3	SPINNING	SPINNING		SPINNING		Sala 3
PISCINA	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM	PISCINA
15:15			15:15			15:15
Sala 2		STEP		AERÒBIC		Sala 2
PISCINA	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM	PISCINA
18:15			18:15			18:15
Sala 2	ZUMBA				AERÒBIC	Sala 2
Sala 3	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	Sala 3
Semicoberta		CARDIOBOX	ZUMBA			Semicoberta
19:00			19:00			19:00
PISCINA GRAN		AQUAEXTREM		AQUAEXTREM		PISCINA GRAN
19:15			19:15			19:15
Sala 2		STEP	CARDIOBOX	ZUMBA		Sala 2
Sala 3	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		Sala 3
PISCINA	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM	PISCINA
20:15			20:15			20:15
Sala 2		ZUMBA				Sala 2

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, reaggeton, samba etc...