

## PER A TREBALLAR EL COR...



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
9:00		MARXA ACTIVA		MARXA ACTIVA		9:00
9:30	GROUP CYCLE			ZumSAB		9:30
	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM	
15:15	AQUAGYM		AQUAGYM	AERÒBIC	AQUAGYM	15:15
17:15					ZumSAB	17:15
18:15	AERÒBIC		ZumSAB			18:15
	GROUP CYCLE		GROUP CYCLE		GROUP CYCLE	
19:15		STEP		ZumSAB		19:15
	AQUAGYM	GROUP CYCLE	AQUAGYM	GROUP CYCLE	AQUAGYM	
20:15		ZumSAB				20:15

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

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

**GROUP CYCLE:** 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.

**ZumSAB:** Activitat aeròbica coreografiada amb suport musical de ritmes llatins com la salsa, merengue, cúmbia, reaggeton, samba etc...

**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.