

# PER A ENTRENAR LA FORÇA/RESISTÈNCIA...



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
7:15	PILATES	BODYPUMP	PILATES	GAC		7:15
8:00	PILATES				PILATES	8:00
9:30	BODYPUMP	PILATES	CYCLE&STRENGTH	PILATES	BODYPUMP	9:30
		TRONC SUPERIOR				
		AQUATÓ		AQUATÓ		
10:30		GAC EXPRESS 30'				10:30
15:15	BODYPUMP	PILATES	CYCLE&STRENGTH			15:15
		AQUATÓ		AQUATÓ		
17:15	BODYPUMP	PILATES	BODYPUMP	PILATES	PILATES	17:15
		TRONC SUPERIOR		GAC		
18:15		FULLBODY	PILATES	BODYPUMP		18:15
		TRX 30'		TRX 30'		
19:00		AQUAEXTREM		AQUAEXTREM		19:00
19:15	PILATES		FULLBODY		PILATES	19:15
	BODYPUMP		CYCLE&STRENGTH		BODYPUMP	
	CYCLE&STRENGTH	AQUATÓ		AQUATÓ		
20:15			PILATES	BODYPUMP		20:15

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

**Cycle&strength:** Activitat que combina un treball de força amb el propi pes corporal i un treball cardiovascular anaeròbic intens amb la bicicleta.

**Full Body:** Entrenament d'alta intensitat que abasta diferents aspectes físics com la força, la resistència, l'agilitat i treballa grans grups musculars. Ho podem realitzar mitjançant circuits, Hiit o Tàbata, 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 45 minuts.

**GAC EXPRESS 30':** Activitat de tonificació específica per a treballar glutis, abdomen i cames. Es treballen els músculs de forma aïllada durant 25-30 minuts.

**Tronc superior :** Treball específic de la part superior de cos. Treball intens de 30 45 minuts.

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

**TRX 30':** Sistema de entrenament d'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.

**Pilates:** Activitat 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.

**Aquaextrem:** Activitat d'intensitat alta, per a persones amb un nivell alt de natació, amb l'objectiu de fer un entrenament de resistència, treballant els diferents estils de natació.