



Temporada 2024/2025

Programes i activitats per a tothom

Salut, benestar, esports,

ACTIVITATS DIRIGIDES PER ABONATS



PER AL TEU BENESTAR...

ADULTS
AQUASUAU
AQUAPOSTURAL
INICIACIÓ AL PILATES
RECUPERACIÓ SOL PÈLVIC



PER A ENTRENAR LA FORÇA/RESISTÈNCIA...

BODYPUMP
CYCLE&STRENGTH
FULL BODY
TRONC SUPERIOR
TRX
GAC
PILATES
AQUATÓ
AQUAEXTREM
AQUAFIT
CORE 30'



PER AL TEU EQUILIBRI FÍSIC, MENTAL I EMOCIONAL...

IOGATERÀPIA
IOGA
BODYBALANCE
MEDITACIÓ



PER A TREBALLAR EL COR...

ZumSAB
AERÒBIC
STEP
GROUP CYCLE
AQUAGYM
MARXA ACTIVA
BODYCOMBAT
RUNNING



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
8:30	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	8:30
9:00	REC. SÒL PÈLVIC				REC. SÒL PÈLVIC	9:00
10:30	ADULTS	AQUASUAU	PILATES INICIACIÓ	AQUASUAU	PILATES INICIACIÓ	10:30
			ADULTS			
			AQUASUAU			
11:15	AQUA POSTURAL			AQUA POSTURAL		11:15
19:15		REC. SÒL PÈLVIC		REC. SÒL PÈLVIC		19:15

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

Aquasuau: 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.

Aqua postural: L'aigua és un mitjà confortable i dinàmic, per la qual cosa els exercicis en aquest mitjà tenen un caràcter preventiu i curatiu.

Iniciació Pilates: Millora la consciència corporal, els patrons de l'activació muscular, la postura, l'equilibri i la coordinació.

Recuperació sòl pèlvic: Prevé i millora trastorns com la incontinència, el descens dels òrgans situats a l'altura de la pelvis i dolor en aquesta zona.

PER A ENTRENAR LA FORÇA/RESISTÈNCIA...



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

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.

CORE 30': Activitat de tonificació específica per a treballar la zona abdominal, lumbar i pèlvica. Treball intens de 25' minuts.

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

TRX : 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.

Aquafit: Entrenament de la força, la resistència i l'agilitat aprofitant la resistència a l'aigua i/o diferent material auxiliar. Treball de grans grups musculars que es realitza mitjançant circuits, Hiit o Tàbata.

PER AL TEU EQUILIBRI FÍSIC, MENTAL I EMOCIONAL...



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
8:00		IOGA		MEDITACIÓ		8:00
9:30	IOGATERÀPIA		BODYBALANCE		IOGATERÀPIA	9:30
10:30	IOGA	BODYBALANCE		BODYBALANCE		10:30
15:15					BODYBALANCE	15:15
17:15	BODYBALANCE		BODYBALANCE			17:15
18:15		IOGATERÀPIA		IOGATERÀPIA		18:15
20:00		IOGA	IOGATERÀPIA	IOGA		20:00
20:15	BODYBALANCE					20:15

Iogateràpia: Et sentiràs més equilibrat, elevaràs la teva autoestima, enfortiràs la teva ment i el teu sistema immunològic per a mantenir-te sa i jove a través de les asanas i de la respiració.

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.

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.

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

PER A TREBALLAR EL COR...



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
9:15		MARXA ACTIVA		MARXA ACTIVA		9:15
9:30	BODYCOMBAT			ZumSAB		9:30
	GROUP CYCLE		RUNNING			
	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM	
10:30					GROUP CYCLE	10:30
15:15	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM	15:15
17:15		RUNNING				17:15
		BODYCOMBAT				
18:15	AERÒBIC		ZumSAB		BODYCOMBAT	18:15
	GROUP CYCLE		GROUP CYCLE			
19:15		STEP	GROUP CYCLE	ZumSAB		19:15
	AQUAGYM	GROUP CYCLE	AQUAGYM	GROUP CYCLE	AQUAGYM	
20:15		ZumSAB	BODYCOMBAT			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.

BODYCOMBAT: Activitat amb una explosiva combinació de moviments procedents de les arts marcial que et posaran en forma ràpidament.

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, reageton, samba etc...

MARXA ACTIVA: Treballa per a millorar la salut cardiovascular, control de pes, enfortiment de muscles i ossos i una millorar de l'estat d'ànim en general.

RUNNING: Activitat dirigida en grup on es realitzarà un treball aeròbic, anaeròbic làctic i anaeròbic alàctic obtenint per tant, beneficis tan mentals com físics.

Utilitzarem l'espai de la pista d'atletisme per a realitzar l'activitat.

ACTIVITATS DIRIGIDES AQUÀTIQUES



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
8:30	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	8:30
9:30	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	9:30
10:30		AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU		10:30
11:30	AQUA POSTURAL			AQUA POSTURAL		11:30
15:15	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	15:15
19:00		AQUAEXTREM		AQUAEXTREM		19:00
19:15	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	19:15
20:15	AQUATÓ	AQUAFIT		AQUAFIT		20:15

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

AQUA POSTURAL: L'aigua és un mitjà confortable i dinàmic, per la qual cosa els exercicis en aquest mitjà tenen un caràcter preventiu i curatiu.

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.

AQUASUAU: 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.

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

AQUAFIT: Entrenament de la força, la resistència i l'agilitat aprofitant la resistència a l'aigua i/o diferent material auxiliar. Treball de grans grups musculars que es realitza mitjançant circuits, Hiit o Tábata.

PER AL TEU BENESTAR

PER A ENTRENAR LA FORÇA

PER A TREBALLAR EL COR

	DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DI	
6:15								6:15
7:15								7:15
8:15								8:15
9:15								9:15
10:15								10:15
11:15								11:15
12:15								12:15
13:15								13:15
14:15								14:15
15:15								15:15
16:15								16:15
17:15								17:15
18:15								18:15
19:15								19:15
20:15								20:15
21:15								21:15



Aforament limitat a 44 usuaris per activitat

La realització de l'activitat requerirà cita prèvia a esportssabarca.deporsite.net

Les reserves seràn visibles a partir de les 7.00 del matí i es podràn realitzar pel mateix dia.

El Departament d'Activitats podrà si ho considera necessari, modificar el nombre de sessions i els horaris .

Una sessió es podrà anul·lar en el supòsit d'impossibilitat material o tècnica de realització.