

PILATES:

Activitat en grup on es practica el mètode Pilates al terra (sense màquines). Es treballa el cos com un tot, des de la musculació més profunda fins a la més perifèrica i en què intervenen tant la ment com el cos.

SPINNING:

Activitat que combina la bicicleta i la música. El objectiu primordial és la millora cardiovascular, la pèrdua de calories immediata i la diversió.

GAP:

Glutis, Abdominals i Cames. Activitat amb música però sense coreografia on treballes principalment la tonificació de les zones citades anteriorment. El treball|feina és molt localitzat i efectiu.

BODY:

Activitat que consisteix a realitzar un treball de tonificació general amb l'ajuda de material com a barres i disc al ritme d'una bona música.

STEP:

Activitat coreogràfica que presenta combinacions de moviments duits a terme amb una plataforma ajustable en alçada. Combinació ideal d'un treball cardiovascular i la diversió que porta una activitat amb bona música.

CT:

Circuit d'entrenament que es basa en una sessió de diferents exercicis disposats en estacions (6-12 exercicis), treballant diferents grups musculars tant de tren superior, inferior i core.

HEAVY HOUR:

Activitat física que combina diferents activitats; step, body, etc. amb una intensitat cardiovascular màxima, cercant la perfecta combinació de l'esforç màxim a cada una de les activitats treballades.

A.F.G:

Activitat física general.

AEROBIC:

Activitat física al ritme de música on es treballa de forma divertida la coordinació, orientació, ritme etc.....

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	
07:00 - 07:45		BODY Pep		PILATES Pep		07:00 - 07:45
08:00 - 08:45						08:00 - 08:45
09:15 - 10:00	GAP Pep	PILATES Pep	A.F.G Pep	BODY Pep	STEP Pep	09:15 - 10:00
10:15 - 11:00		C.T Jaume S		C.T Jaume S	PILATES Pep	10:15 - 11:00
18:00 - 18:45	BODY Pep	A.F.G Pep	GAP Pep	STEP Pep	PILATES Pep	18:00 - 18:45
19:00 - 19:45	HEAVY HOUR Pep	PILATES Pep	BODY Pep	PILATES Pep	A.F.G Pep	19:00 - 19:45
20:00 - 20:45	SPINNING Jaume r	BODY Pep	SPINNING Jaume r	A.F.G Pep	SPINNING Jaume r	20:00 - 20:45