

La Direcció podrà, quan ho consideri necessari o per causes alienes al centre, modificar el nombre de sessions, el contingut i l'horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Una sessió podrà no impartir-se per impossibilitat de substitució.

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:10h	7:55h	SALA 2	CYCLING				CYCLING
7:15h	7:45h	SALA 1		E. FUNCIONAL	BODYCOMMIT	SYNRGY	
8:15h	9:00h	P. PETITA			AIGUAGIM		AIGUAGIM
8:30h	9:00h	S. FITNES		SYNRGY	SYNRGY NOU	SYNRGY	SYNRGY NOU
8:30h	9:25h	SALA 1	CTC		FIT DANCE		BODYPUMP
8:30h	9:15h	SALA 2		CYCLING		CYCLING	
8:45h	9:30h	P. PETITA		AIGUAGIM			
9:00h	9:45h	P. PETITA				AIGUAGIM	
9:00h	9:30h	S. FITNES	SYNRGY				
9:30h	10:25h	SALA 1	STEP	ATTACK	BALANCE	BODYCOMMIT	FIT DANCE 45'
9:30h	10:00h	SALA 2	HIPOPRESSIUS	ESTIRAMENTS	HIPOPRESSIUS	ESTIRAMENTS	
9:30h	10:15h	SALA 2					CYCLING
10:00h	10:45h	P. GRAN	AIGUAGIM		AIGUAGIM		AIGUAGIM
10:15h	11:10h	SALA 1				NOU HORARI	PILATES
10:30h	10:55h	SALA 1			CORE		
10:30h	11:25h	SALA 1	GIMSUAU	ZUMBA 45'		BODYPUMP	
11:00h	11:55h	SALA 1			GIMSUAU		
11:15h	11:45h	S. FITNES					SYNRGY
11:15h	12:15h	SALA 1					GIMSUAU
12:00h	12:30h	S. FITNES		SYNRGY NOU		SYNRGY NOU	
13:15h	13:30h	SALA 1	ABDOMINALS		ABDOMINALS		
13:30h	14:00h	SALA 1		CORE			
14:00h	14:45h	SALA 2	CYCLING				
14:05h	15:00h	SALA 1		BODYPUMP			
15:00h	15:45h	P. PETITA	AIGUAGIM				AIGUAGIM
15:15h	16:10h	SALA 1	TONIFICACIÓ	ATTACK	BODYCOMMIT	BALANCE	
15:15h	16:00h	SALA 2					CYCLING
16:30h	17:30h	SALA 1				GIMSUAU	
17:30h	18:00h	SALA 1	HIPOPRESSIUS			HIPOPRESSIUS	
17:00h	17:50h	SALA 1		PILATES			
17:30h	18:15h	SALA 1			FIT DANCE		FAMILIAR
18:00h	18:30h	S. FITNES	SYNRGY			SYNRGY	FIT DANCE
18:00h	18:55h	SALA 1 i 2	STEP				
18:00h	18:55h	SALA 1		CTC		GAC NOU	
18:30h	19:25h	SALA 1	ATTACK		BODYPUMP		BODYCOMMIT
18:30h	19:00h	SALA 2					GAC
18:45h	19:15h	S. FITNES			SYNRGY NOU		
19:00h	19:30h	SALA 1				CORE NOU	
19:00h	19:30h	SALA 2	ESTIRAMENTS				SYNRGY NOU
19:00h	19:30h	S. FITNES					
19:00h	19:55h	SALA 2		CYCLING		CYCLING	
19:00h	19:45h	SALA 1		ZUMBA			
19:15h	19:45h	S. FITNES		SYNRGY NOU			
19:30h	20:15h	EXTERIOR	RUNNING		RUNNING		
19:30h	20:25h	SALA 1	BODYPUMP		ATTACK		BALANCE
19:30h	20:15h	SALA 2					CYCLING
19:30h	20:15h	SALA 1				FIT DANCE NOU	
19:45h	20:40h	SALA 1		PILATES			
19:50h	20:35h	SALA 2		CYCLING			
19:50h	20:50h	SALA 2/EXT				CYCLING/RUN	
20:00h	20:45h	SALA 2	CYCLING		CYCLING		
20:00h	20:30h	S. FITNES	SYNRGY				
20:15h	21:00h	SALA 1				BALANCE NOU	
20:30h	21:25h	SALA 1	BODYCOMMIT		ZUMBA		
20:30h	21:00h	S. FITNES		SYNRGY		SYNRGY	SYNRGY NOU
20:30h	21:15h	P. PETITA		AIGUAGIM		AIGUA HIT	
20:45h	21:30h	P. PETITA	AIGUAGIM		AIGUACOMBAT		
20:50h	21:35h	SALA 2	CYCLING		CYCLING		
20:45h	21:40h	SALA 1		BODYPUMP			
21:00h	21:30h	S. FITNES			SYNRGY NOU		
21:00h	21:45h	SALA 1				CORE NOU HORARI	

ACTIVITATS A PARTIR DE 14 ANYS

EXPERIMENTA EL CYCLING VIRTUAL!

INICI	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:10h	7:55h	SALA 2			Cycling VIRTUAL		
10:30h	11:15h	SALA 2	Cycling VIRTUAL				
11:00h	11:45h	SALA 2			Cycling VIRTUAL	Cycling VIRTUAL	
12:00h	12:45h	SALA 2		Cycling VIRTUAL			Cycling VIRTUAL
14:00h	14:45h	SALA 2			Cycling VIRTUAL	Cycling VIRTUAL	
17:15h	18:00h	SALA 2	Cycling VIRTUAL		Cycling VIRTUAL		
17:30h	18:15h	SALA 2		Cycling VIRTUAL		Cycling VIRTUAL	Cycling VIRTUAL

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES

CAP DE SETMANA

Vàlid des del 8 de gener de 2018

INICI	FI	ESPAI	DISSABTE
9:30h	10:15h	SALA 2	CYCLING
10:30h	11:25h	SALA 1	BODYPUMP

INICI	FINAL	ESPAI	DISSABTE	DIUMENGE
10:15h	11:00h	SALA 2		Cycling VIRTUAL
12:00h	12:45h	SALA 2		Cycling VIRTUAL
14:00h	14:45h	SALA 2	Cycling VIRTUAL	
16:00h	16:45h	SALA 2		Cycling VIRTUAL
17:30h	18:15h	SALA 2	Cycling VIRTUAL	
18:00h	18:45h	SALA 2		Cycling VIRTUAL
19:00h	19:45h	SALA 2	Cycling VIRTUAL	

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

BODYPUMP Programa d'entrenament amb barres i discos. Enforteix, tonifica i defineix la musculatura de tot el cos a través de la combinació de tècniques de musculació i d'exercicis fisio-terapèutics que determinen una millora notable de la postura corporal. Permet veure resultats ràpidament i alhora et diverteixes entrenant.

TRACK Programa d'entrenament cardiovascular inspirat en els moviments de diferents esports, que no requereix nivells alts de ritme i coordinació. Classe intervàlica, d'intensitat elevada, que combina moviments aeròbics atlètics amb exercicis de força i estabilitat.

BODYSCULPT Programa d'entrenament aeròbic que té el seu origen en les arts marcial. Els moviments especials de braços i cames el converteix en un entrenament que tonifica i enforteix els músculs, amb un alt consum de calories. Millora la capacitat cardiovascular, coordinació, força muscular, agilitat i flexibilitat.

FITDANCE És un programa divertit, que combina moviments de ball senzills, perfecte per posar-te en forma. Al FAMILIAR, pots venir amb nens i fer l'activitat plegats.

PILATES Sistema d'entrenament que busca el desenvolupament dels músculs interns per mantenir l'equilibri corporal i donar estabilitat i fermesa a la columna vertebral. Es fan servir els exercicis bàsics de pilates terra.

HIPOPRESSIUS Sistema d'entrenament respiratori i de postura on s'actua de manera reflexa la musculatura del sòl pelvià i el transvers de l'abdomen mitjançant l'apnea. Millora la postura, la respiració i recupera el sòl pelvià.

CTC Condicionament total del cos. Treball d'alta i mitja intensitat cardiovascular i muscular.

SYNRGY És un treball per estacions amb exercicis d'entrenament funcional. Entrena amb material específic i aplica's a la teva rutina.

GIMSUAU Activitat no coreografiada de baixa/mitja intensitat orientada a millorar i mantenir la qualitat de vida mitjançant exercicis aeròbics, de tonificació, correcció postural, amplitud de moviment i coordinació, amb una intensitat adequada. Adreçada a gent gran i/o persones que s'inicien en l'activitat física o que vulguin millorar un cert tipus de lesions.

AIGUAGIM Té com a finalitat la millora de la resistència cardiovascular i la coordinació, mantenint l'activitat aeròbica en tot moment. Es realitza en piscina petita. És imprescindible saber nedar.

AIGUAHIT Activitat d'alta intensitat de treball amb mètode intervàlic. Aprofita les propietats de l'aigua per fer un treball crema greixos.

BALANCE Activitat dirigida amb suport musical que combina els principis fonamentals del ioga, pilates i tai xí.

ZUMBA Disciplina del fitness que fusiona exercicis cardiovasculars amb ball coreografiat al ritme de salsa, merengue, reggaeton i altres èxits actuals.

CYCLING Activitat dirigida que es realitza amb una bicicleta estàtica de pinyó fix. L'instructor guia i motiva el grup seguint el ritme de la música, tot indicant la cadència de pedalada i la intensitat.

Cycling VIRTUAL És una sessió de cycling amb instructor virtual, on també podràs trobar rutes BTT o "carretera" amb recorreguts reals.

HORARIS DE LA INSTAL·LACIÓ

DIES	ÚS	INSTAL·LACIÓ
DLL - DV	7:00-22:30h	7:00-23:00h
DISSABTES	8:00-20:30h	8:00-21:00h
DIUMENGES	9:00-20:30h	9:00-21:00h

c. Bassal, s/n
8530 LA GARRIGA
Tel. 93 861 20 82

www.piscineslagarriga.cat

PISCINES
LA GARRIGA
CENTRE MUNICIPAL D'ESPORTS