

Programa d'activitats dirigides. Horaris a partir del 12 de setembre 2017

inici	final	espai	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
7,10	7,55	sala 2	CYCLING				CYCLING
7,15	7,45	sala 1		E.FUNCIONAL	BODYCOMBAT		
7,15	7,45	sala fitness				SYNRGY	
8,15	9,00	piscina			AIGUATBC		AIGUATBC
8,30	9,00	sala fitness		SYNRGY		SYNRGY	
8,30	9,25	sala 1	C.T.C		FITDANCE		BODYPUMP
8,30	9,15	sala 2	CYCLING			CYCLING	
8,45	9,30	piscina		AIGUATBC			
9,00	9,45	piscina				AIGUATBC	
9,30	10,25	sala 1	STEP TONO	7000 HITTRACK	BODYMIND	BODYCOMBAT	FITDANCE
9,30	10,00	sala 2	ABD. HIPOPRESSIUS	ESTRIMENTS	ABD. HIPOPRESSIUS	ESTRIMENTS	
9,30	10,15	sala 2					CYCLING
10,00	10,45	piscina	AIGUACARDIO		AIGUACARDIO		AIGUACARDIO
10,25	11,15	sala 1					PILATES BÀSIC
10,30	10,55	sala 1			FXCORE		
10,30	11,25	sala 1	GIMSUAU	ZUMBA 45'		BODYPUMP	
11,00	11,55	sala 1			GIMSUAU		
11,15	11,45	sala fitness	SYNRGY			SYNRGY	SYNRGY
11,15	12,15	sala 1				Nou	GIMSUAU
13,15	13,30	sala 1	ABDOMINALS		ABDOMINALS		
13,30	14,00	sala 1		FXCORE			
14,00	14,45	sala 2	CYCLING				
14,05	15,00	sala 1		Nou	BODYPUMP		
15,00	15,45	piscina	AIGUATBC				AIGUATBC
15,15	16,10	sala 1	TONIFICACIÓ	Nou	7000 HITTRACK	BODYCOMBAT	BODYMIND
15,15	16,00	sala 2					CYCLING
17,00	17,30	sala fitness		SYNRGY			
17,00	17,50	sala 1		PILATES BÀSIC			
17,30	18,00	sala 1	ABD. HIPOPRESSIUS			ABD. HIPOPRESSIUS	
17,30	18,15	sala 1			FITDANCE		FAMILIAR FITDANCE
18,00	18,30	sala fitness	SYNRGY			SYNRGY	
18,00	18,55	sala1/2	STEP TONO				
18,00	18,55	sala 1		C.T.C		STEP TONO	
18,30	19,25	sala 1	7000 HITTRACK		BODYPUMP		BODYCOMBAT
18,30	19,00	sala 3					GAC
19,00	19,30	sala 2	ESTRIMENTS				
19,00	19,45	sala 2		CYCLING		CYCLING	
19,00	19,45	sala 1		ZUMBA		BODYMIND	
19,30	20,15	exter.	RUNNING		RUNNING		
19,30	20,25	sala 1	BODYPUMP		7000 HITTRACK		BODYMIND
19,30	20,15	sala 2					CYCLING
19,45	20,45	sala 1		PILATES BÀSIC			
19,50	20,35	sala 2		CYCLING			
19,50	20,50	sala 2/ext				CYCLING/RUN	
20,00	20,40	sala 1				FITDANCE	
20,00	20,45	sala 2	CYCLING		Nou	CYCLING	
20,30	21,25	sala 1	BODYCOMBAT		ZUMBA 45'		
20,30	21,00	sala fitness		SYNRGY		SYNRGY	
20,30	21,15	piscina		AIGUATBC		AIGUAHIT	
20,45	21,30	piscina	AIGUATBC		FITNES AQUÀTIC		
20,50	21,35	sala 2	CYCLING		CYCLING		
20,45	21,40	sala 1		BODYPUMP		FXCORE 45'	

Activitat a partir de 14 anys

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

CAP DE SETMANA

inici	final	espai	dissabte
9,30	10,15	sala 2	CYCLING
10,30	11,25	sala 1	BODYPUMP

EXPERIMENTA EL CYCLING VIRTUAL!

inici	final	espai	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
7,10	7,55	sala 2			CYCLING VIRTUAL		
10,30	11,15	sala 2	CYCLING VIRTUAL				
11,00	11,45	sala 2			CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
12,00	12,45	sala 2		CYCLING VIRTUAL			CYCLING VIRTUAL
14,00	14,45	sala 2			CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
17,15	18,00	sala 2	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL		
17,30	18,15	sala 2		CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL

Aprofita l'estona dels cursets de natació dels teus petits per entrenar

És una sessió de Cycling amb instructor virtual, on també podràs trobar rutes BTT o "carretera" amb recorreguts reals. **Ampliem les sessions de cycling setmanals!**

inici	final	espai	dissabte	diumenge
10,15	11,00	sala 2		CYCLING VIRTUAL
12,00	12,45	sala 2		CYCLING VIRTUAL
14,00	14,45	sala 2	CYCLING VIRTUAL	
16,00	16,45	sala 2		CYCLING VIRTUAL
17,30	18,15	sala 2	CYCLING VIRTUAL	
18,00	18,45	sala 2		CYCLING VIRTUAL
19,00	19,45	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 físico-terapèutics que determinen una millora notable de la posturacorporal. Permet veure resultats ràpidament, al temps que et diverteixes entrenant.

BODYATHLETIC 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.

BODYMIND Activitat dirigida amb suport musical que combina els principis fonamentals del loga, Pilates, Tai Txi i del mètode Feldenkrais per crear un treball que aconsegueix portar el cos i la ment a un estat d'equilibri i harmonia. L'objectiu és reduir l'estrès i millorar la força, flexibilitat, equilibri, postura i la capacitat de concentració

BODYCOMBAT 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 teus músculs, al mateix temps que consumeixes gran quantitat de calories. Millora la teva capacitat cardiovascular, coordinació, força muscular, agilitat i flexibilitat.

FITDANCE 45' És un programa divertit, que combina moviments de ball senzills, perfecte per posar-te en forma, al **FAMILIAR** pots venir amb nens i fer una activitat plegats.

FXCORE Entrenament revolucionari del core (abdominal, lumbar, gluti i espatlles). Millora el to del core i redueix el mal

Horaris de la instal·lació

DIES	ÚS	INSTAL·LACIÓ
DLL-DV	7,00-22,30	7,00-23,00
Dissabtes	8,00-20,30	8,00-21,00
Diumenges	9,00-20,30	9,00-21,00

d'esquena. Notaràs els beneficis a curt termini amb una assistència regular. Aïna cintura i defineix els abdominals.

PILATES BASIC 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.

Abdominals Hipopressius: Sistema d'entrenament respiratori i de postura on s'actua de manera reflexa la musculatura del sol pèlvic i el transvers de l'abdomen mitjançant l'apnea. Millora la teva postura, respiració i recupera el sol pèlvic

CTC Condicionament de tot el cos. Treball 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.

FITNES AQUÀTIC Sessió de condicionament físic general i específic que combina exercicis de treball cardiovascular i de força.

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

PISCINES
LA GARRIGA
CENTRE MUNICIPAL D'ESPORTS

c/ Bassal, s/n
08530 LA GARRIGA
Tel. 93 861 20 82
www.piscineslagarriga.cat

