

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	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:10h	7:55h	SALA 2	CYCLING		ZUMBA		CYCLING
7:15h	7:45h	SALA 1		E. FUNCIONAL		SYNRGY	
8:15h	9:00h	P.PETITA			AIGUAGIM		AIGUAGIM
8:30h	9:00h	S.FITNES		SYNRGY	SYNRGY	SYNRGY	SYNRGY
8:30h	9:15h	SALA 2		CYCLING		CYCLING	
8:30h	9:25h	SALA 1	CTC		FITDANCE		BODYPUMP
8:45h	9:30h	P. PETITA		AIGUAGIM			
9:00h	9:30h	S. FITNES	SYNRGY				
9:00h	9:45h	P. PETITA				AIGUAGIM	
9:30h	10:00h	SALA 2	HIPOPRESSIUS	ESTIRAMENTS	HIPOPRESSIUS	ESTIRAMENTS	
9:30h	10:15h	SALA 2					CYCLING
9:30h	10:25h	SALA 1	STEP	BODYATTACK	BALANCE	BODYCOMBOUT	FITDANCE 45'
10:00h	10:45h	P. GRAN	AIGUAGIM		AIGUAGIM		AIGUAGIM
10:15h	11:00h	SALA 1					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		SYNRGY	
13:30h	14:00h	SALA 1		CORE			
14:05h	15:00h	SALA 1		BODYPUMP			
15:00h	15:45h	P. PETITA	AIGUAGIM				AIGUAGIM
15:15h	16:10h	SALA 1	TONIFICACIÓ	BODYATTACK	BODYCOMBOUT	BALANCE	
16:30h	17:30h	SALA 1				GIMSUAU	
17:30h	18:00h	SALA 1	HIPOPRESSIUS				

17:00h	17:50h	SALA 1		PILATES			
17:30h	18:15h	SALA 1			ZUMBA FAMILIAR		FAMILIAR
18:00h	18:55h	SALA 1 i 2	STEP		ZUMBA NOU	BALANCE	FITDANCE NOU HORARI
18:00h	18:55h	SALA 1		BODYPUMP NOU			
18:15h	18:45h	S. FITNES	SYNRGY			SYNRGY	

18:30h	19:25h	SALA 1	BODYATTACK		BODYPUMP		BODYCOMBOUT
18:45h	19:15h	S. FITNES			SYNRGY		
19:00h	19:30h	SALA 2	ESTIRAMENTS				
19:00h	19:30h	S. FITNES					SYNRGY
19:00h	19:45h	SALA 1		ZUMBA			
19:00h	19:55h	SALA 2		CYCLING		CYCLING	
19:10h	19:40h	SALA 1				CORE	
19:15h	19:45h	S. FITNES		SYNRGY			
19:15h	20:00h	P. PETITA	AIGUAGIM	NOU			
19:30h	20:15h	SALA 2					CYCLING
19:30h	20:25h	SALA 1	BODYPUMP		BODYATTACK		BALANCE
19:45h	20:30h	SALA 1				FITDANCE	
19:45h	20:40h	SALA 1		BALANCE	NOU		
19:50h	20:35h	SALA 2		CYCLING			
20:00h	20:30h	S. FITNES	SYNRGY				
20:00h	20:45h	SALA 2	CYCLING		CYCLING		
20:00h	21:15h	S.2/EXTERIOR				CYCLING/RUN	
20:30h	21:00h	S. FITNES		SYNRGY		SYNRGY	SYNRGY
20:30h	21:15h	P. PETITA		AIGUAGIM		AIGUAGIM	
20:30h	21:25h	SALA 1	BODYCOMBOUT		ZUMBA		
20:45h	21:15h	SALA 1				CORE	
20:45h	21:30h	P. PETITA	AIGUAGIM		AIGUAGIM		
20:45h	21:40h	SALA 1		BODYPUMP			
20:50h	21:35h	SALA 2	CYCLING		CYCLING		
21:00h	21:30h	S. FITNES			SYNRGY		

ACTIVITATS A PARTIR DE 14 ANYS

## EXPERIMENTA EL CYCLING VIRTUAL!

INICI	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:10h	7:55h	SALA 2			CyclingVIRTUAL		
10:30h	11:15h	SALA 2	CyclingVIRTUAL				
11:00h	11:45h	SALA 2			CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	
12:00h	12:45h	SALA 2		CyclingVIRTUAL			CyclingVIRTUAL
14:00h	14:45h	SALA 2			CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	
15:15h	16:00h	SALA 2					CyclingVIRTUAL
17:15h	18:00h	SALA 2	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		
17:30h	18:15h	SALA 2		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL

## HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES CAP DE SETMANA

Vàlid des del 10 de setembre 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		CyclingVIRTUAL
12:00h	12:45h	SALA 2		CyclingVIRTUAL
14:00h	14:45h	SALA 2	CyclingVIRTUAL	
16:00h	16:45h	SALA 2		CyclingVIRTUAL
17:30h	18:15h	SALA 2	CyclingVIRTUAL	
18:00h	18:45h	SALA 2		CyclingVIRTUAL
19:00h	19:45h	SALA 2	CyclingVIRTUAL	

## DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

**CyclingVIRTUAL** Una nova manera de visualitzar el cycling amb reptes, rutes i complements actius per millorar la teva activitat física.

**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.

**CTC** Condicionament total del cos. Sistema d'entrenament a intervals per treballar cardiovascularment i muscular. És una activitat divertida, creativa i apta per a tots els nivells que combina aeròbic, step i elements de musculació fent servir tot tipus de material (gomes elàstiques, peses, barres...)

**PILATES** Activitat en grup enfocada al treball conscient i integral del cos. S'utilitzen exercicis bàsics de pilates complementats amb el treball de respiració, estiraments i millora postural. S'aconseguix un cos sa i equilibrat.

**FIT DANCE** 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.

**BODYCOMBAT** Activitat coreografiada amb suport musical que combina exercicis d'aeròbic i de diferents arts marçials. L'objectiu és la millora de la resistència cardiovascular.

**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.

**BODYPUMP** Sessions ideals per a desenvolupar la força i la resistència muscular. Es treballen els principals grups musculars utilitzant barres i discs amb coreografies d'exercicis que segueixen el ritme de la música. Permet veure resultats ràpidament i a l'hora et diverteixes entrenant.

**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.

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

**BODYTRACK** 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.

**SYNRGY** És un treball per estacions amb exercicis d'entrenament funcional. Entrena amb material específic i aplica'ls 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.

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

## HORARIS DE LA INSTAL·LACIÓ

HORARIS	ÚS	INSTAL·LACIÓ
Dilluns - Divendres	7:00-22:00h	7:00-23:00h
Dissabtes	8:00-20:30h	8:00-21:00h
Diumenges i festius	9:00-20:30h	9:00-21:00h

C. Bassal, s/n  
08530 LA GARRIGA  
Tel. 93 861 20 82



[www.piscineslagarriga.cat](http://www.piscineslagarriga.cat)