



: Indicador de la intensitat cardíaca de l'activitat

COMPLEX ESPORTIU

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2015

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.30 - 10.20	sala 1	GAC ❤️❤️	Power Pump ❤️❤️	AeroDance ❤️❤️	Power Pump ❤️❤️	TBC ❤️❤️
	sala 2	Ciclo Indoor ❤️❤️❤️		Ciclo Indoor ❤️❤️❤️		Ciclo Indoor ❤️❤️❤️
15.15 - 16.05	sala 2	Ciclo Indoor ❤️❤️	Ciclo Indoor ❤️❤️	Ciclo Indoor ❤️❤️	Ciclo Indoor ❤️❤️	Ciclo Indoor ❤️❤️
16.00 - 16.45	piscina		Aiguagim ❤️		Aiguagim ❤️	
17.30 - 19.00	sala 3	Ioga ❤️				Ioga ❤️
18.00 - 18.50	sala 1	Tono ❤️❤️	Tono ❤️❤️	Just Pump ❤️❤️	Power Pump ❤️❤️	
	sala 2	Ciclo Indoor ❤️❤️	Ciclo Indoor ❤️❤️❤️	Ciclo Indoor ❤️❤️	Ciclo Indoor ❤️❤️❤️	Ciclo Indoor XL ❤️❤️
19.00 - 19.50	sala 1	Just Pump ❤️❤️	Power Pump ❤️❤️	Tono ❤️❤️	Tono ❤️❤️	
	sala 2	Ciclo Indoor ❤️❤️	Ciclo Indoor ❤️❤️❤️	Ciclo Indoor ❤️❤️	Ciclo Indoor ❤️❤️❤️	
19.00 - 20.30	sala 3			Ioga ❤️		
19.00 - 19.45	piscina		Aiguagim ❤️		Aiguagim ❤️	
20.00 - 20.50	sala 1	Kick power ❤️❤️❤️	Pilates ❤️❤️	Hard Training ❤️❤️❤️	Pilates ❤️❤️	
21.00 - 21.50	sala 1	Ciclo Indoor ❤️❤️		Ciclo Indoor ❤️❤️		

Totes les activitats estan subjectes a modificacions.

Sala 1: Sala polivalent; Sala 2: Sala Spinning; Sala 3: Sala de ioga

CICLO INDOOR: Sessió de treball sobre una bicicleta amb diferents ritmes. Inclou estiraments a final de cada sessió.(*)

IOGA: Conjunt de tècniques destinades a aconseguir el control de les funcions vitals, el domini complet del cos i la unitat amb l'essència de la persona. Treballa la unió cos, ment i respiració.

TBC: Programa d'entrenament muscular per a un condicionament total del cos.(*)

GAC: Sessió per a tonificar els grups musculars dels glutis, abdominals i cames.(*)

JUST PUMP / POWER PUMP: És una sessió muscular amb peses. Indicada per a persones amb un bon nivell físic que vulguin millorar de forma ràpida la tonificació. Alternatiu a la musculació.(*)

PILATES: Promou un bon estat físic de forma integral. Bàsicament, es realitzen exercicis suaus però intensos a la vegada, de la zona central del cos (lumbars i abdominals). És una pràctica molt adient per tractar dolors articulars i problemes posturals.

TONO: Sessió en què es treballa el cos en general amb exercicis específics i localitzats de tonificació muscular.(*)

KICK POWER: Tota la intensitat de les arts marcials fusionat amb la fluïdesa i el ritme de l'aeròbic. No es recomanable a persones amb problemes cardíacs, de genoll, columna o un altre.

AQUAGYM: Sessió aquàtica d'intensitat mitja on predominen els exercicis de tonificació i cardiovasculars.

AERODANCE: Disciplina que combina passos de danses diverses tal com tango, jazz, salsa, etc., combinat amb exercicis d'aeròbic. És una pràctica molt adient per perdre pes. No es recomanable a persones amb problemes cardíacs, de genoll, columna o un altre.

TONO/COREOGRAFIAT: Mètode d'entrenament integral per a la millora de la condició física. És un mètode de condicionament físic que utilitza molts tipus de materials: steps, barres, gomes elàstiques, peses... Tot amb l'acompanyament musical i coreogràfic.

HARD TRAINING: Entrenament funcional on es treballa al límit per millorar les principals qualitats físiques (velocitat, força i resistència).

(*) Totes aquestes classes inclouen exercicis d'estiraments.



Instal·lacions Esportives
Municipals

NORMES I RECOMANACIONS

Activitats dirigides:

- Per accedir a les activitats dirigides és obligatòria la compra de l'ABONAMENT d'activitats a les oficines del Complex Esportiu Municipal.
- A final de mes s'haurà de fer el pagament de l'ABONAMENT del mes següent.
- És obligatori apuntar-se a la llista d'assistència mig hora abans de l'inici de de cada activitat.
- La realització de qualsevol activitat dirigida sense la compra de l'ABONAMENT serà considerada com una FALTA GREU.
- No es permetrà entrar a les classes dirigides un cop hagin passat 5 minuts del inici de la classe.
- És obligatori portar una tovallola petita en totes les activitats.
- Aforament mínim de 2 persones per poder realitzar qualsevol activitat.
- A partir dels 14 anys es podrà accedir a les activitats dirigides amb autorització prèvia d'un tutor.

Preu de l' ABONAMENT mensual	12 €
------------------------------	------

Complex Esportiu Municipal
Av. Via de la Plata, s/n
Telèfon: 93 718 36 54
Fax: 93 718 17 82
C. E: esports@badiadelvalles.net

Amb la col·laboració de COMAC, S.L.



Instal·lacions Esportives
Municipals

2015

HORARIS

ACTIVITATS DIRIGIDES