

NORMES I RECOMANACIONS

- 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. Pel que fa a les ACTIVITATS TRIMESTRALS a final de cada trimestre s'haurà de fer el pagament per continuar el trimestre següent.
- És obligatori apuntar-se a la llista d'assistència mig hora abans de l'inici de cada activitat. A cada activitat hi ha un aforament màxim.
- 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 15 anys es podrà accedir a les activitats dirigides amb autorització prèvia d'un tutor.

Abonament mensual

Activitat trimestral
(Accés a una activitat trimestral i a l'abonament mensual)



Complex Esportiu Municipal

Av. Via de la Plata, s/n

Tel: 93 718 36 54

esports@badiadelvalles.net



Amb la col·laboració de:

Comac Esports i Lleure

Tel: 620 88 01 45

www.comacsl.com

HORARIS

ACTIVITATS DIRIGIDES



HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Indicador de la intensitat cardíaca de l'activitat

Baixa Mitja Alta

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09.30 - 10.20 h	Sala 1					
	Sala 2					
15.15 - 16.05 h	Sala 1					
	Sala 2					
16.00 - 16.45 h	Piscina					
17.30 - 19.00 h	Sala 3					
18.00 - 18.50 h	Sala 1					
	Sala 2					
19.00 - 19.50 h	Sala 1					
	Sala 2					
19.00 - 20.30 h	Sala 3					
19.00 - 19.45 h	Piscina					
20.00 - 20.50 h	Sala 1					
	Sala 3					

TRIMESTRALS

16.00 - 16.50 h	Sala 1					
20.00 - 20.50 h	Sala 1					

Totes les activitats estan subjectes a modificacions.

Sala 1: Sala polivalent; **Sala 2:** Sala Ciclo Indoor; **Sala 3:** Sala loga

ACTIVITATS

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 és 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.

CICLO INDOOR

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

GAC

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

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.

JUST PUMP / B-PUMP

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

PILATES

És una tècnica d'entrenament físic i mental. Es tracta el cos i la ment com una unitat i es busca l'harmonia i l'equilibri muscular. La base del mètode és actuar sobre el "centre d'energia", que és la circumferència del tronc inferior (abdominals, lumbars, músculs dels malucs i glutis). (*)

SUPER-TRAINING

Sessió d'intensitat alta on es treballen diferents mètodes d'entrenament amb l'objectiu de millorar la condició física.

TBC

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

TONO

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

ZUM- BADIA

És una disciplina física d'origen colombià, caracteritzada pel seu aspecte lúdic, l'activitat es basa en música i ritmes llatinoamericans com la salsa, bachata, samba, flamenc, reggaeton, merengue, cumbia i mambo, combinats amb rutines de gimnàstica aeròbica.

Contraindicat per: Totes aquelles persones que pateixin malalties invalidants o cardiovasculars, així com dolències musculars, òssies i/o articulars.

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