

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.45 - 08.35 h	Sala 1					
09.30 - 10.20 h	Sala 1					
	Sala 2					
10.30 - 11.00 h	Sala 3					
15.15 - 16.05 h	Sala 1					
	Sala 2					
16.00 - 16.45 h	Piscina					
17.15 - 17.45 h	Sala 1					
17.30 - 19.00 h	Sala 3					
18.00 - 18.50 h	Sala 1					
	Sala 2					
19.00 - 19.45 h	Piscina					
19.00 - 19.50 h	Sala 1					
	Sala 2					
19.00 - 20.30 h	Sala 3					
20.00 - 20.50 h	Sala 1					

TRIMESTRALS						
15.15 - 16.05 h	Sala 1					
16.05 - 16.55 h	Sala 1					
18.00 - 18.50 h	Sala3					
20.00 - 20.50 h	Sala 1					
	Sala 3					

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.

B-COMBAT
Sessió d'entrenament cardiovascular basat en moviments d'arts marcial, on es treballa a través de coreografies que exerciten braços, cames, abdominals i esquena.

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.

HIPOPRESSIUS
Sessió per a tonificar els grups musculars abdominals i el sòl pèlvic.

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, lumbar, músculs dels malucs i glutis). (*)

SUPER-TRAINING / GROUP 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 les activitats estan subjectes a modificacions.
Sala 1: Sala polivalent;
Sala 2: Sala Ciclo Indoor; Sala 3: Sala loga

Indicador de la intensitat cardíaca de l'activitat
   Baixa   Mitja   Alta

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

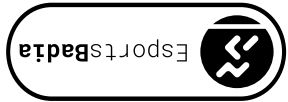
ACTIVITATS DIRIGIDES

HORARIS

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.
- Es 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.
- Es 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	
Abonament Trimestral	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

