

PACK FITNESS

ACTIVITATS

DESCRIPCIÓ

HORARIS

EDAT	ACTIVITATS	SESS. X SETM.
A partir de 16 anys	Aerostep	2
	Aerodansa	4
	Spinning®	15
	Tonificació	2
	Power disc	2
	Fit ball	2
	GAC	3
	Abdominals	2
	Aigua gim	9
	Aigües profundes	4
	Gim suau	2
	Body mind	3
	Estiraments	4

CARDIOVASCULAR

Aerostep

L'objectiu és millorar la resistència cardiovascular i la coordinació a través de coreografies, amb o sense graó (*step*), que encadenen sèries de moviment d'impacte alt i baix.

Aerodansa

L'objectiu és dur a terme una activitat aeròbica a través de la combinació de diferents tipus de danses i ritmes (*hip - hop, funky, ball* llatí...).

Spinning®

L'objectiu és dur a terme un entrenament cardiovascular, eliminant greixos i pedalant al ritme de la música. També enforteix la musculatura de les cames i alleugereix l'estrès.

Tonificació

L'objectiu és incrementar el to muscular basant-nos en exercicis específics dels diferents grups musculars, en la motivació de la música i en la utilització de material divers.

Power disc

L'objectiu és dur a terme un entrenament de força resistència a través de la utilització d'un material específic per a l'activitat (barres i discos de pes variable).

Fit ball

L'objectiu és desenvolupar la força, la coordinació i l'equilibri a través d'exercicis realitzats amb una pilota gegant.

GAC

L'objectiu és tonificar i definir la musculatura dels glutis, els abdominals i les cames, a través d'exercicis localitzats.

Abdominals

L'objectiu és tonificar i definir la musculatura de la zona abdominal a través d'exercicis localitzats.

Aigua gim

L'objectiu és dur a terme un entrenament complet a la piscina poc profunda, amb suport musical i aprofitant els beneficis que ens ofereix el medi aquàtic.

Aigües profundes

L'objectiu és treballar les capacitats físiques a la piscina profunda a través d'una gran diversitat d'activitats: natació, exercicis analítics, jocs, activitats amb música... Cal saber nedar.

Gim suau

L'objectiu és realitzar treballs de flexibilitat, relaxació i tonificació muscular, amb la finalitat de millorar progressivament l'estat físic.

Body mind

L'objectiu és desenvolupar la consciència corporal, el control postural, la flexibilitat, l'equilibri i la capacitat de concentració, a través d'exercicis procedents de diverses disciplines, suaus, progressius i amb el suport d'una música adequada.

Estiraments

L'objectiu és dur a terme un treball acurat que permeti millorar la flexibilitat dels grups musculars principals i la mobilitat articular.

MUSCULAR

ENTRENAMENT

EN MEDI AQUÀTIC

DE BAIXA INTENSITAT

TRIA...

I si tens qualsevol dubte, adreça't al **servei d'assessorament esportiu** (demana hora a recepció).

ACTIVITATS	INTENSITAT	DURADA	COREOGRAFIA	CARDIO	MUSCULAR	COORDINACIÓ	FLEXIBILITAT
Aerostep	Alta	50'	SI	***	**	***	*
Aerodansa	Mitja	50'	SI	***	*	***	*
Spinning®	Alta	50'	NO	***	***	*	*
Tonificació	Mitja	30'-50'	NO	**	***	*	*
Power disc	Mitja	30'50'	NO	**	***	*	*
Fit ball	Mitja	50'	NO	**	***	*	**
Gac	Mitja	30'	NO	*	***	*	*
Abdominals	Mitja	30'	NO	*	***	*	*
Aigua gim	Mitja	45'	SI - NO	***	**	**	*
Aigües profundes	Alta	45'	NO	***	***	*	*
Gim suau	Baixa	50'	NO	**	**	*	**
Body mind	Baixa	50'	NO	*	**	**	**
Estiraments	Baixa	30' - 50'	NO	*	*	*	***

INICI / FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.15 08.00	Piscina		Aigua Gim		Aigua Gim	
07.45 08.35	Sala Spinnig®	Spinning®		Spinning®		Spinning®
08.00 08.45	Piscina	Aigua Gim		Aigua Gim		A. Profundes
08.15 08.45	Sala activitats		GAC		Tonificació	
09.10 10.00	Sala act /Spin	Gim Suau	Body Mind	Gim Suau	Body Mind	Spinning®
10.10 11.00	Sala act /Spin		Aigua Gim		Aigua Gim	Estiraments
14.30 15.15	Sala activitats		Estiraments		Body Mind	
15.30 16.15	Piscina	A. Profundes		Aigua Gim		
15.30 16.20	Sala activitats		Aerodansa		Aerostep	Fit Ball
15.30 16.20	Sala Spinning®	Spinning®	Spinning®	Spinning®	Spinning®	Spinning®
16.20 16.50	Sala activitats	Estiraments		Estiraments		Abdominals
19.30 18.55	Sala activitats	Aerodansa	Tonificació	Aerodansa	Power Disc	
19.45 20.00	Sala Spinning®		Spinning®		Spinning®	
20.10 20.35	Sala activitats	Aerostep		Fit Ball		Aerodansa
20.10 21.00	Sala Spinning®	Spinning®		Spinning®		Spinning®
20.15 21.00	Piscina	A. Profundes	Aigua Gim	A. Profundes	Aigua Gim	
20.45 21.00	Sala Spinning®		Spinning®		Spinning®	
21.10 21.35	Sala activitats	GAC	Power Disc	GAC	Abdominals	

SERVEI D'ENTRENADOR PERSONAL

ELS NOSTRES ENTRENADORS

S'adapten a les necessitats i als objectius del client, planifiquen l'entrenament i en fan un seguiment. Motiven i fan gaudir de l'activitat i ensenyen a entrenar correctament.

PER QUÈ?

- Per posar-se en forma en el mínim temps possible.
- Per millorar el rendiment esportiu.
- Per donar continuïtat a la rehabilitació d'una lesió.
- Per controlar o perdre pes.
- Per aprendre a nedar o per millorar-ne la tècnica.

Demana'ns més informació, vine i gaudiràs de l'entrenament amb la satisfacció de veure com millores dia a dia!