

PACK FITNESS

ACTIVITATS

DESCRIPCIÓ

HORARIS

EDAT	ACTIVITATS	SESS. X SETM.
A partir de 16 anys	Aerostep	2
	Aerobox	2
	Aerodansa	2
	Spinning®	13
	Tonificació	3
	Power disc	4
	GAC	2
	Abdominals	2
	Aigua gim	10
	Aigües profundes	3
	Gim suau	2
	Estiraments	7
	Fit 30	4

TRIA...

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

ACTIVITATS	CARACTERÍSTIQUES						
	INTENSITAT	DURADA	COREOGRAFIA	CARDIO	MUSCULAR	COORDINACIÓ	FLEXIBILITAT
Aerostep	Alta	50'	SI	***	**	***	*
Aerobox	Alta	50'	SI	***	**	***	**
Aerodansa	Mitja	50'	SI	***	**	***	*
Spinning®	Alta	50'	NO	***	**	*	*
Tonificació	Mitja	50'	NO	**	***	*	*
Power disc	Mitja	50'	NO	**	***	*	*
GAC	Mitja	50'	NO	*	***	*	*
Abdominals	Mitja	40'	NO	*	***	*	*
Aigua gim	Mitja	45'	SI - NO	***	**	**	*
Aigües profundes	Alta	45'	SI - NO	***	***	*	*
Gim suau	Baixa	50'	NO	**	**	*	**
Estiraments	Baixa	30'-50'	NO	*	*	*	***
Fit 30	Mitja	30'	SI - NO	**	**	**	*

CARDIOVASCULAR

MUSCULAR

EN MEDI AQUÀTIC

DE BAIXA INTENSITAT

EN 30'

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.

Aerobox

L'objectiu és combinar moviments de boxa i altres arts marcial (sense contacte) dins una classe d'activitat aeròbica.

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).

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.

Estiraments

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

Fit 30

L'objectiu és dur a terme un treball de condicionament físic a través d'una gran varietat de recursos i en només 30 minuts.

INICI / FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.15 08.00	Piscina		Aigua gim		Aigua gim	
08.00 08.45	Piscina	Aigua gim		Aigua gim		A. Profundes
08.00 08.50	Sala Spinning®		Spinning®		Spinning®	
09.10 10.00	Sala activitats	Gim suau	Tonificació	Gim suau	Power disc	Estiraments
10.10 11.00	Sala act / Spinning®	Aerobox		Aerostep		Spinning®
10.15 11.00	Piscina		Aigua gim		Aigua gim	
13.30 14.20	Sala activitats	Power disc		Aerobox		
14.30 15.15	Piscina	Aigua gim		Aigua gim		
14.30 15.10	Sala activitats			Estiraments		Estiraments
15.30 16.20	Sala activitats		Tonificació		GAC	
15.30 16.20	Sala Spinning®	Spinning®	Spinning®	Spinning®	Spinning®	Spinning®
16.20 16.50	Sala activitats		Estiraments		Estiraments	
18.25 18.55	Sala activitats	Fit 30	Fit 30	Fit 30	Fit 30	
19.10 20.00	Sala activitats	Aerodansa	Power disc	Aerodansa	Tonificació	GAC
20.10 21.00	Sala Spinning®	Spinning®	Spinning®	Spinning®	Spinning®	Spinning®
20.15 21.00	Piscina	A. profundes	Aigua gim	Aigua gim	A. Profundes	
20.10 21.00	Sala activitats	Aerostep		Power disc		
21.00 21.40	Sala act / fitness	Estiraments	Abdominals	Estiraments	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. 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!