

ACTIVITATS DIRIGIDES

CURS 2022-23

SUAUS

Activitats de baixa intensitat, on el treball de consciència corporal, mobilitat i l'enfortiment de la musculatura postural són claus. Ideal per començar, per mal d'esquena o problemes articulars.



FITNESS AQUÀTIC

Exercici dins l'aigua, sense nedar. treball de la força, la resistència càrdiorrespiratòria i la mobilitat en un medi que ens ofereix ingravidesa i és molt adequat per a problemes articulars i alhora ofereix resistència al moviment, ideal per guanyar condició física sense impacte.



FORÇA

Activitats on prioritzem l'entrenament de la força, la qualitat física bàsica per a una bona condició física, millora de la composició corporal i manteniment i millora de la qualitat de vida. Cal individualitzar la càrrega i progressar al ritme de cadascú.



BALLS

A les activitats de ball, a més de treballar la resistència càrdiorrespiratòria, cremar calories i guanyar coordinació, la classe és una festa. Qui ha dit que posar-te en forma i passar-ho bé estan contraindicats?



CÀRDIO

El treball de resistència càrdiorrespiratòria és l'estrella en aquestes classes, adreçades a cremar calories sense coreografia i amb suport musical.



MIXTES

Les activitats mixtes són molt interessants des del punt de vista de l'eficiència, ja que en una sola sessió estem fent un treball de força, resistència càrdiorrespiratòria i mobilitat. Ideal per començar o per quan no tens molt temps a dedicar.



ACTIVITATS DIRIGIDES

CURS 2022-23

SUAUS

IOGA
PILATES
HIPOPRESSIUS
SALUT POSTURAL

Intensitat



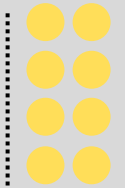
Força



Resistència



Mobilitat



FITNESS AQUÀTIC

AIGUAGIM
AQUAFIT

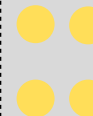
Intensitat



Força



Resistència



Mobilitat



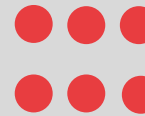
FORÇA

POWER PUMP
CROSS-TRAINING

Intensitat



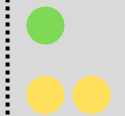
Força



Resistència



Mobilitat



BALLS

STEPS
ZUMBA

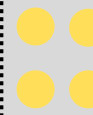
Intensitat



Força



Resistència



Mobilitat



CÀRDIO

CYCLING
STRONG
BOXA

Intensitat



Força



Resistència



Mobilitat



MIXTES

CÀRDIO-TONO
CYCLING-TONO
FITBOX
HIIT-TONO

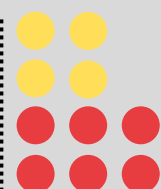
Intensitat



Força



Resistència



Mobilitat



ACTIVITATS DIRIGIDES

CURS 2022-23

El Tossalet
ESPORT PER A TOTHOM



SUAUS

Escola de salut postural. Una classe on volem que siguis plenament conscient de la teva actitud postural, focalitzant-nos en l'enfortiment de la musculatura que sustenta la columna vertebral, la mobilitat general de les articulacions i la faixa abdominal o core.

Pilates. A les sessions de pilates treballaràs la postura, focalitzant l'atenció en la musculatura de la faixa natural o core a la vegada que mobilitzes i enforteixes la resta del cos. La correcció i perfeccionament de cada moviment és la base del mètode, i la clau dels seus resultats.

Hipopressius. El mètode de treball hipopressiu es refereix al treball de la musculatura abdominal sense augmentar -de fet, disminuint- la pressió intraabdominal. Les sessions serveixen per enfortir la faixa abdominal natural, millorant la postura i ajudant a reforçar i millorar la funcionalitat del sòl pèlvic.

Ioga. Disciplina mil·lenària provinent de l'Índia on a més d'un treball físic basat en la mobilitat i flexibilitat del cos així com el seu domini, també hi ha especial incidència en l'atenció al present, enfocats en el cos i les postures o asanes, com a exercici mental.



FITNESS AQUÀTIC

Aiguagim. Sessions completes d'exercici físic amb suport musical on treballem tant la resistència com la força com la mobilitat, en medi aquàtic. Les classes es fan a la piscina petita, tocant de peus a terra.

Aquafit. Sessions completes d'exercici físic amb suport musical on treballem tant la resistència com la força com la mobilitat, en medi aquàtic. La classe es desenvolupa a la piscina gran, on no toquem de peus a terra i treballem amb material de flotació o agafats/des a la barana.



FORÇA

Power Pump. Activitat de força on els exercicis els fem fonamentalment amb barres i discos, tot i que també podem emprar pes corporal o altres implements. Els exercicis es realitzen al ritme de la música, amb repeticions elevades.

Cross-training. Activitat de força d'intensitat elevada que és la resposta del Tossalet a les noves tendències en l'entrenament de la força i funcional. Apliquem els darrers descobriments en entrenament de la força i cuidem molt la tècnica, evitant les lesions associades al treball sense control.

ACTIVITATS DIRIGIDES

CURS 2022-23



BALLS

Steps. Clàssica activitat de resistència al ritme de la música on anem construint una coreografia al voltant d'un esglaó que pugem i baixem, del qual podem variar l'alçada. Com en totes les activitats de ball, desenvolupem la coordinació i el sentit del ritme, a més del treball cardiorrespiratori i enfortiment de les cames en pujar i baixar de l'step.

Zumba. La zumba és una de les activitats estrella del Tossalet, consistent en coreografies de balls llatins diversos. Les classes desborden d'energia i bon ambient, i al treball de resistència li afegim un component lúdic que s'ha de viure!



CÀRDIO

Cycling. Activitat fonamentalment de resistència on simulem una ruta en bicicleta estàtica, amb recorreguts variats, combinant diferents tipus d'intensitat de pedalada, posicions damunt la bici i cadència de pedalada. Suport musical per marcar el ritme de la sessió.

Boxa. La boxa és un esport de combat on aprenem a colpejar amb punys a la vegada que a defensar-nos, bloquejar i esquivar els cops del contrincant. És un esport molt complet a nivell de resistència, desenvolupant també la nostra velocitat i agilitat. Les sessions també inclouen preparació física.

Strong. És una activitat provinent de l'univers Zumba centrada en el treball de resistència a una intensitat elevada. Treballem per quadrants, estructures de coreografia senzilla i repetitiva que barregen exercicis de resistència amb treball de força amb el propi pes corporal.



MIXTES

Càrdio-tono. Activitat mixta de força i resistència al 50% on la part cardiorrespiratòria la treballem d'una manera contínua i moderada, suport musical i ús de material com ara barres i discos, gomes, manuelles i propi pes corporal.

HIIT-tono. Activitat mixta de força i resistència al 50% on la part cardiorrespiratòria la treballem d'una manera intensa i intervàlica, per obtenir els màxims beneficis per al nostre cos. Amb suport musical i ús de material com ara barres i discos, gomes, manuelles i propi pes corporal.

Fitbox. Activitat mixta de força i resistència al 50% on la part de resistència consisteix en moviments de boxa i arts marcials. Amb suport musical i ús de material com ara barres i discos, gomes, manuelles i propi pes corporal.

Cycling-Tono. Activitat mixta de força i resistència al 50% on la part cardiorrespiratòria la treballem damunt la bicicleta estàtica simulant una ruta, amb pujades, plans i baixades. Amb suport musical i ús de material com ara barres i discos, gomes, manuelles i propi pes corporal.

ACTIVITATS DIRIGIDES TOSSALET 2022-23

		DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
1 ^a HORA	7.10	C	CYC	SP	PIL	G	XTR			G	CYC-T
	8.30	P	AGIM			P	AGIM			P	AGIM
MATÍ	9.30	G	CTONO	G	ZUM	G	PWP	G	STR	G	HIIT
		SP	ESP	SP	HIPO	SP	ESP			SP	IOGA
	10.30	G	PWP	G	HIIT	G	FBOX	SP	PIL	G	ZUM
		SP	IOGA	SP	PIL	SP	IOGA	C	CYC	P	AFIT
		P	AFIT			P	AFIT				
	MIGDIA	14.00	G	PWP			G	ZUM	G	CTONO	SP
15.15		P	AGIM			P	AGIM			P	AGIM
TARDA	16.15	G	FIT3	G	BAL3	SP	GIM3	G	FIT3	G	BAL3
		SP	GIM3								
	17.15	G	ZUM	G	PIL	G	PWP	G	CTONO	G	GIM0
		SP	GIM1	SP	BOX2	SP	GIM1	SP	PIL	SP	BOX2
		C	SPA1	C	BAL1			C	SPA1	C	CYC-T
	18.15	G	CTONO	G	ESP	SP	GIM2	G	ZUM	G	BAL2
SP		GIM2	SP	BOX3	C	CYC	SP	ESP	SP	BOX3	
		C	SPA2	C	BAL2			C	SPA2	C	HIIT
VESPRE	19.15	G	XTR	G	ZUM	G	STR	G	XTR	G	ZUM
		SP	IOGA	C	HIIT	SP	IOGA	C	CYC		
		C	CYC	P	AGIM	C	CYC	P	AGIM		
	20.10	G	ZUM	G	PWP	G	STEPS	G	FBOX	SP	BOXA
		SP	ESP	SP	BOXA	SP	ESP	SP	HIPO		
		C	CYC			C	HIIT				
21.05	SP	PIL	G	CTONO	SP	PIL	G	HIIT			

TIPOLOGIES D'ACTIVITATS

SUAUS	Baixa intensitat, treball de consciència corporal
AQUÀTIQUES	Exercici dins l'aigua, sense nedar
FORÇA	Prioritzem la força, bàsica per a la condició física
BALLS	Coreografies i exercici a ritme de música
CARDIO	Treball cardiovascular sense coreografia
MIXTES	Treball mixte i complet cardiovascular i de força
INFANTLS, JUNIORS, JOVES	Balls, Boxa, Fitness, Gimnàstica, Spartan

INFORMACIÓ D'ACTIVITATS

ACTIVITATS ADULTS	NORMATIVA
AGIM- Aiguagim	Cal reservar les activitats per accedir al centre i tenir la plaça assegurada (excepte activitats per a menors, curssets, loga i boxa).
AFIT- Aquafit	
BOXA- Boxa	Les classes tenen una durada de 45-50'.
CTONO- Cardio-tono	
CYC- Cycling	La direcció del centre podrà, en cas necessari, modificar el número de sessions, horari i/o els tècnics de les activitats.
CYC-T- Cycling Tono	
ESP- Salut Postural	
FBOX- Fitbox	
HIIT- HIIT-Tono	
HIPO- Hipopressius	
IOGA- Ioga	
PIL- Pilates	
PWP- Power Pump	
STEPS- Steps	
STR- Strong	Excepte en act. per a menors, curssets, boxa i ioga, si 30' abans de l'inici de la sessió hi ha menys de 3 persones inscrites, la classe es suspendrà.
XTR- Cross-training	
ZUM- Zumba	
ACTIVITATS MENORS	SALES ACTIVITATS
BAL1,2,3- Balls	(G) Sala Gran
BOX2, 3- Boxa	(SP) Sala Petita
FIT 3- Fitness	(C) Sala Cycling
GIM0, 1, 2, 3- Gimnàstica artística	(P) Piscina
SPA1,2- Spartan	(E) Exterior