



# DIRIGIDES ADULTS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES						
<b>7:10</b>	CYC	PIL	XTR		T-CYC						
<b>8:30</b>	AGIM		AGIM		AGIM						
<b>9:30</b>	SPO	C-TONO	L-ZUM	HIPO (10h)	SPO	PWP	L-ZUM	SPO (10H)	STEPS		
<b>10:30</b>	AFIT	PWP	HIIT	PIL	AFIT	FITBOX	HIIT	PIL	AFIT	CYC	
<b>14:00</b>	PWP		L-ZUM		C-TONO		PIL				
<b>15:20</b>	AGIM		AGIM		AGIM						
<b>17:15</b>		PILATES	PWP	PIL	CTONO	L-ZUM					
<b>18:15</b>	C-TONO	SPO	CYC	SPO	HIT						
<b>19:15</b>	XTR	CYC	AGIM	L-ZUM	HIIT	L-ZUM	CYC	AGIM	XTR	T-CYC	
<b>20:15</b>	CYC	SPO	LLATINS	AERO	BOXA *	STEPS	HIIT	SPO	FITBOX	HIPO	BOXA *
<b>21:05</b>	PIL		PIL								

- AERO - Aerobic
- AGIM- Aiguagim
- AFIT- Aquafit
- BOXA- Boxa
- CTONO- Cardio-tono
- CYC- Cycling
- T-CYC- Cycling Tono
- FITBOX- Fitbox
- HIIT- HIIT-Tono
- HIPO- Hipopressius
- PIL- Pilates
- PWP- Power Pump
- STEPS- Steps
- SPO- Salut Postural
- XTR- Cross-training
- L-ZUM - Balls
- LLATINS - Llatins

## Tipus d'activitats

SUAUS

FITNESS AQUÀTIC

FORÇA

BALLS

CÀRDIO

MIXTES

Cal reservar les activitats per accedir al centre i tenir la plaça assegurada (excepte activitats per a menors, curssets de natació i boxa).

Les classes tenen una durada de 45-50'.

La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, l'horari i/o els tècnics que les imparteixen.

Excepte en les activitats per a menors, curssets de natació i boxa, en cas que 30' abans de l'inici de la sessió hi hagi menys de 3 persones inscrites, la classe es suspendrà.

\*L'activitat de Boxa no està inclosa a la quota d'abonament. Es pot fer com a curset o bé pagant un suplement.

# DIRIGIDES ADULTS

## TIPUS D'ACTIVITATS

### 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.

1. PILATES
2. SALUT POSTURAL
3. HIPOPRESSIUS

### FITNESS AQUÀTIC

Exercici dins l'aigua, sense nedar. treball de la força, la resistència cardiorrespiratòria 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.

1. AIGUAGIM
2. AQUAFIT

### 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.

1. CROSS-TRAINING
2. POWER PUMP

### BALLS

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

1. L-ZUM
2. STEPS
3. AEROBIC

### CÀRDIO

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

1. CYCLING
2. BOXA

### 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 cardiorrespiratòria i mobilitat. Ideal per començar o per quan no tens molt temps a dedicar.

1. CARDIO-TONO
2. HIIT-TONO
3. TONO-CYCLING
4. FITBOX



# DIRIGIDES ADULTS

## DESCRIPCIONS DE LES ACTIVITATS

### SUAUS

**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.

**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.

**Hipopressius.** El mètode hipopressiu es refereix al treball de la musculatura abdominal sense augmentar -de fet, disminuint- la pressió intraabdominal. Les sessions enforteixen la faixa abdominal natural, millorant la postura i reforçant i millorant la funcionalitat del sòl pèlvic.

### BALLS

**L-Zum.** L-zumb és una activitat 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!

**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.

**Aerobic.** *Recuperem un clàssic de les activitats dirigides. Gimnàstica coreografiada per treballar la teva condició física i coordinació, amb estils musicals diferents dels de Zumba i amb diversió també assegurada.*

### 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.

### 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.

### FORÇA

**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.

**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.

### 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.

**Tono - cycling.** 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.

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

# DIRIGIDES ADULTS

## INTENSITAT I CAPACITATS FÍSiques DE LES ACTIVITATS

SUAUS			FITNESS AQUÀTIC			FORÇA		
<b>PILATES</b>	Intensitat	<span style="color: green;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>	<b>AIGUAGIM</b>	Intensitat	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>	<b>CROSS-TRAINING</b>	Intensitat	<span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span>
	Força	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>		Força	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>		Força	<span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span>
	Resistència	<span style="color: green;">■</span> <span style="color: grey;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>		Resistència	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>		Resistència	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>
	Mobilitat	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>		Mobilitat	<span style="color: green;">■</span> <span style="color: grey;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>		Mobilitat	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>
<b>SALUT POSTURAL</b>	Intensitat	<span style="color: green;">■</span> <span style="color: grey;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>	<b>AQUAFIT</b>	Intensitat	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>	<b>POWER PUMP</b>	Intensitat	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>
	Força	<span style="color: green;">■</span> <span style="color: grey;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>		Força	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>		Força	<span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span>
	Resistència	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>		Resistència	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>		Resistència	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>
	Mobilitat	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>		Mobilitat	<span style="color: green;">■</span> <span style="color: grey;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>		Mobilitat	<span style="color: green;">■</span> <span style="color: grey;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>
<b>HIPOPRESSIUS</b>	Intensitat	<span style="color: green;">■</span> <span style="color: grey;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>						
	Força	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>						
	Resistència	<span style="color: green;">■</span> <span style="color: grey;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>						
	Mobilitat	<span style="color: green;">■</span> <span style="color: grey;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>						
BALLS			CÀRDIO			MIXTES		
<b>L-ZUMB</b>	Intensitat	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>	<b>CYCLING</b>	Intensitat	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>	<b>CARDIO-TONO i TONO - CYCLING</b>	Intensitat	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>
	Força	<span style="color: green;">■</span> <span style="color: grey;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>		Força	<span style="color: green;">■</span> <span style="color: grey;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>		Força	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>
	Resistència	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>		Resistència	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>		Resistència	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>
	Mobilitat	<span style="color: green;">■</span> <span style="color: grey;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>		Mobilitat	<span style="color: green;">■</span> <span style="color: grey;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>		Mobilitat	<span style="color: green;">■</span> <span style="color: grey;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>
<b>STEPS</b>	Intensitat	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>	<b>BOXA</b>	Intensitat	<span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span>	<b>HIIT-TONO</b>	Intensitat	<span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span>
	Força	<span style="color: green;">■</span> <span style="color: grey;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>		Força	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>		Força	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>
	Resistència	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>		Resistència	<span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span>		Resistència	<span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span>
	Mobilitat	<span style="color: green;">■</span> <span style="color: grey;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>		Mobilitat	<span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span>		Mobilitat	<span style="color: green;">■</span> <span style="color: grey;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>
<b>AEROBIC</b>	Intensitat	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>				<b>FITBOX</b>	Intensitat	<span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span>
	Força	<span style="color: green;">■</span> <span style="color: grey;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>					Força	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>
	Resistència	<span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: yellow;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>					Resistència	<span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span>
	Mobilitat	<span style="color: green;">■</span> <span style="color: grey;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>					Mobilitat	<span style="color: green;">■</span> <span style="color: grey;">■</span> <span style="color: grey;">■</span>