

# PROGRAMA ACTIVITATS DIRIGIDES



# 2018

(Reducció de classes al Nadal i l'estiu)

Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:15	8:05	1		Tonificació		TBC	
8:30	9:20	Pisc.		Aqua Gym		Aqua Gym	
	9:20	1		TBC	Balance	Tonificació	Step bàsic
9:30	10:20	1	Zumba	Balance	GAC	Balance	Tonificació
10:00	10:45	Pisc.	Aqua Gym				
10:30	11:20	1	Tonificació	<b>BODYPUMP</b>	Zumba	<b>BODYPUMP</b>	Pilates
		2	loga	Pilates	loga		
11:30	12:20	1	Dance Suau	Gim Dolça	Tonificació Suau	Gim Dolça	
		Pisc.			Aqua Gym		
12:30	13:20	Pisc.		Aqua Gym		Aqua Gym	
13:45	14:30	1		<b>BODYPUMP</b>	<b>BODYCOMBAT</b>		
13:45	14:15	1				Body Pump Express	
14:20	14:45	1				TBCexpress	
14:30	15:20	1	Tonificació				
14:35	15:20	1		<b>BODYCOMBAT</b>	<b>BODYPUMP</b>		
15:30	16:20	1	Dance	Pilates		Zumba	
16:30	17:20	Pisc.	Aqua Gym		Aqua Gym		
	17:20	2		Balance		Body Experience	
17:00	17:50	1	Pilates		Tonificació	Body Pump	
18:00	18:45						
18:00	18:50	1	Step	Tonificació	Pound Fit	Zumba	Zumba
19:00	19:50	1	<b>BODYPUMP</b>	Zumba	<b>BODYPUMP</b>	<b>BODYCOMBAT</b>	
19:00	19:50	carrer		Running			
19:30	20:20	Pisc.	AquaGym		AquaGym		
20:00	20:50	1	<b>BODYCOMBAT</b>	<b>BODYPUMP</b>	Zumba	<b>BODYPUMP</b>	
20:30	21:20	2	Body Experience		Body Experience		
21:00	21:50	1	Zumba	Zumba	HIIT/Fit	Zumba	

SERVEI DE RESERVA BICICLETES CICLO INDOOR  
ONLINE [www.asme.cat](http://www.asme.cat) O DESCARREGA'T LA NOSTRE APP



La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, els continguts i horaris i els tècnics que les imparteixen. Per impossibilitat material de substitució es podrà no impartir una sessió. Reducció de classes al Nadal i l'estiu



# 2018

(Reducció de classes al Nadal i l'estiu)

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
	8:45	FIT	CROSS VIU				CROSS VIU		
9:15	9:30	FIT	ABD	ESQUENA		ESQUENA		ABD	
10:00	10:30	FIT	CROSS VIU		CROSS VIU				CROSS VIU
10:15	10:30	FIT		ABD		ABD			
11:00	11:15	FIT	ESQUENA		ESQUENA		ESQUENA		ESQUENA
11:30	12:00	FIT		CROSS VIU		CROSS VIU		CROSS VIU	
12:00	12:30	FIT	CROSS VIU		CROSS VIU		CROSS VIU		
12:15	12:30	FIT		ABD		ABD		ABD	

13:45	14:15	FIT	CROSS VIU		CROSS VIU		CROSS VIU		CROSS VIU
15:15	15:30	Fit		ABD	ESQUENA	ABD	ESQUENA		
16:00	16:30	FIT	CROSS VIU			CROSS VIU		CROSS VIU	

17:15	17:30	FIT	ESQUENA	ABD		ABD	ESQUENA	ABD	
17:45	18:15	FIT	CROSS VIU		CROSS VIU		CROSS VIU		
18:00	18:30	FIT		CROSS VIU				CROSS VIU	
18:45	19:00	FIT	ABD			ESQUENA			
19:00	19:30	FIT			CROSS VIU		CROSS VIU		
19:45	20:00	FIT				ABD			
20:30	21:00	FIT		CROSS VIU		CROSS VIU			
20:45	21:00	FIT	ABD		ESQUENA		ABD		
21:15	21:45	FIT	CROSS VIU		CROSS VIU				

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:30	8:30	Spin	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME
8:30	9:30	Spin	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME
9:30	10:30	Spin	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME
10:30	11:30	Spin	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME
11:30	12:30	Spin	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME
12:00	13:00	Spin						SPINASME	SPINASME
12:30	13:30	Spin	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME		SPINASME

13:30	14:30	Spin	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME
14:30	15:30	Spin	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	
15:30	16:30	Spin	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	

16:30	17:30	Spin	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	
18:00	19:00	Spin	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	
19:00	20:00	Spin	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME		
20:00	21:00	Spin	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME		
21:00	22:00	Spin	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME		

SERVEI DE RESERVA BICICLETES  
CICLO INDOOR ONLINE [www.asme.cat](http://www.asme.cat)  
O DESCARREGA'T LA NOSTRE APP



La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, els continguts i horaris i els tècnics que les imparteixen. Per impossibilitat material de substitució es podrà no impartir una sessió. Reducció de classes al Nadal i l'estiu



## Entrenament Cardiovascular



Dissenyades per millorar el sistema cardiovascular i respiratori. Indicades per augmentar la despesa energètica i millorar la composició corporal.

**SpinAsme:** Entrenament cardiovascular altament eficaç, que es desenvolupa sobre una bicicleta de pinyó fix, i té com principal objectiu la disminució del percentatge de greix corporal i la millora de la resistència.

**SpinParty:** Sessió de cicle indoor molt dinàmica on l'objectiu és divertir-se pedalant i posant-se en forma.

**Dance:** Sessions molt motivants on es treballa principalment la capacitat aeròbica i la coordinació mitjançant coreografies desenvolupades amb diferents estils musicals.

**Step:** Activitat coreografiada d'entrenament continuat sobre una plataforma (step) en la que es treballa la capacitat aeròbica, resistència muscular i coordinació.

**Body Combat:** Combinació de moviments bàsics de boxa i arts marcial s orientats al desenvolupament de la coordinació, força i resistència.

**Zumba:** Nou sistema d'exercicis molt dinàmic que, gràcies a la combinació de moviments, tonifica i esculpeix el teu cos. Fusió de ball coreografiat i exercicis específics d'entrenament cardiovascular al so de la música del moment.

## Entrenament Muscular



Augment de la força, resistència muscular i millora de la composició corporal.

**Body Pump:** Programa molt complet d'entrenament muscular, no coreografiat, on es treballen tots els grans grups musculars amb barres i discos i amb el que es tonifica i defineix la musculatura de tot el cos.

**Tonificació:** Sessions que mitjançant exercicis específics ajuden a tonificar i enfortir la musculatura de tot el cos amb varietat de material.

**GAC:** Activitat de treball localitzat dissenyada per definir i tonificar la musculatura de glutis, abdominals i cames.

## Entrenament Combinat



Obtenció en una mateixa sessió dels beneficis de més d'un programa amb un treball aeròbic, de tonificació muscular i/o estiraments.

**TBC (Total Body Conditioning):** Entrenament cardiovascular de moderada a alta intensitat intercalat amb treball de tonificació muscular. Treball intervalic ideal per crema calories.

**HIIT Fit:** Es un método de entrenamiento basado en el sistema fraccionado interválico favorece la quema de grasas, mejora nuestra capacidad aeróbica y favorece la ganancia muscular.

## Entrenament Holístic



Desenvolupament integral i enfortiment dels músculs centrals per millorar la estabilitat i centrar-se en el coneixement del cos, la respiració i la relaxació. Obtenint millores en la flexibilitat, mobilitat articular, musculatura interna i equilibri.

**Balance:** Programa d'entrenament inspirat en el ioga, el tai-txi i el Pilates que millora la flexibilitat, la força, i et donarà una sensació de calma i benestar donant com a resultat una sessió holística que et portarà a un estat d'harmonia i equilibri.

**Pilates:** Mètode de entrenament centrat en el desenvolupament dels músculs abdominals y de la part baixa de l'esquena per mantenir l'equilibri corporal i dotar d'estabilitat i fermesa a la columna vertebral.

**Ioga:** Tècnica de coneixement del cos i la ment, basat en postures estàtiques i tècniques de respiració i relaxació.

**Fit Ball Stretch:** Treball d'estirament i col·locació amb ajuda de pilotes gegants fit ball.

**Body Experience:** Sessió holística on a cada classe s'emfatitza en un tipus de treball o un altre. Respiració, obertures de malucs, postura ....

## Entrenament Aquàtic



**Aquagim:** Sessions de gimnàstica aquàtica on, mitjançant diferents materials, s'aprofiten els beneficis terapèutics de l'aigua per a realitzar un treball de la millora de la condició física general.