

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	BODYPUMP	Zumba	BODYPUMP	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		POWER STRONG	BODYCOMBAT		
13:45	14:35	1			BODYPUMP		
14:30	15:20	1	Tonificació				
14:35	15:20	1		BODYCOMBAT	BODYPUMP		
15:30	16:20	1	Dance	Pilates		Zumba	
16:30	17:20	Pisc.	Aqua Gym		Aqua Gym		
	17:20	2		Balance		Balance	
17:00	17:50	1	Pilates		Tonificació	BODYPUMP	
18:00	18:45			Tonificació			
18:00	18:50	1	Step		Pound Fit	Zumba	Zumba
19:00	19:50	1	BODYPUMP	Zumba	BODYPUMP	BODYCOMBAT	
19:00	19:50	carrer		Running			
19:30	20:20	Pisc.	AquaGym		AquaGym		
20:00	20:50	1	BODYCOMBAT	BODYPUMP	Zumba	BODYPUMP	
20:30	21:20	2	loga dinàmic		loga dinàmic		
21:00	21:50	1	Zumba	Zumba	CARDIO STRONG	Zumba	

SERVEI DE RESERVA BICICLETES CICLO INDOOR
 ONLINE 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
8:15	8:45	FIT	SENIOR TRAINING				SENIOR TRAINING		
9:15	9:30	FIT	CORE	CORE		CORE		CORE	
10:00	10:30	FIT	CROSSVIU		CROSSVIU				CROSSVIU
10:15	10:30	FIT		CORE		CORE			
11:00	11:15	FIT	CORE		CORE		CORE		CORE
11:30	12:00	FIT		CROSSVIU		CROSSVIU		CROSSVIU	
12:00	12:30	FIT	CROSSVIU		CROSSVIU		CROSSVIU		
12:15	12:30	FIT		CORE		CORE		CORE	
13:45	14:15	FIT	CROSSVIU		CROSSVIU		CROSSVIU		CROSSVIU
15:15	15:30	Fit		CORE	CORE	CORE	CORE		
16:45	17:00	FIT	CORE		CORE	CORE		CORE	
17:30	18:00	FIT		CROSSVIU	CROSSVIU		CROSSVIU	CROSSVIU	
18:45	19:00	FIT		CORE		CORE			
19:00	19:30	FIT	CROSSVIU		CROSSVIU		CROSSVIU		
19:45	20:00	FIT	CORE		CORE				
20:30	21:00	FIT		CROSSVIU		CROSSVIU			
20:45	21:00	FIT	CORE		CORE		CORE		
21:15	21:45	FIT	CROSSVIU		CROSSVIU		CROSSVIU		
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	SPIN STRONG		
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 O DESCARREGA'T LA NOSTRA



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 te com principal objectiu la disminució del percentatge de greix corporal i la millora de la resistència.

Spin Strong: Entrenament cardiovascular d'alta intensitat que es desenvolupa sobre una bici de pinyó fix i te com a principal objectiu millorar la força i la resistència.

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 marcials 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.

Dance: Sessió coreografiada on es combinen de manera fàcil i divertida moviments procedents de diferents estils de ball.

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.

Power Strong: Entrenament muscular a on es treballa amb el propi cos (calistènia) i amb pes, utilitzant material com els discos que s'utilitzen a Body Pump. I alternant el treball buscant la màxima fatiga muscular.

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.

Cardio Strong Es un entrenament d'alta intensitat molt dinàmic on es treballa amb moviments tipus combat, repetitius fent que la sessió sigui divertida e intensa.

Pound Fit: entrenament que combina diverses disciplines on es treballa globalment la musculatura, utilitzant unes baquetes de niló e incorpora tots els beneficis de tocar la bateria.

Entrenament Holistic



Desenvolupament integral i enfortiment dels músculs centrals per millorar la estabilitat i centrant-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.

Ioga dinàmic: Es treballa amb les postures pròpies del ioga però molt mes dinàmic. Està basat amb la disciplina Ashtanga yoga.

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.