

ESPORTIU  
VERNEDA



asme  
Associació de Sers de Muntanya de l'Esportiu Verneda

# 2018

(Reducció de classes al Nadal i a l'estiu)

	FINAL	SAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15	8:05	1		TONIFICACIÓ		TBC			
8:30	9:20	Pisc.		AQUAGIM		AQUAGIM			
	9:20	1		TBC	BALANCE	TONIFICACIÓ	STEP BÀSIC		
9:30	10:15	Spin	SPINNING						
9:30	10:20	1	ZUMBA	BALANCE	GAC	BALANCE	TONIFICACIÓ		
10:00	10:45	Pisc.	AQUAGIM						
10:30	11:20	1	TONIFICACIÓ	BODY PUMP	ZUMBA	BODY PUMP	PILATES		
		2	IOGA	PILATES	IOGA				
11:00	12:00	Pisc.							AQUA FAMILY
11:30	12:15	Spin		SPINNING		SPINNING			
11:30	12:20	1	DANCE SUAU	GIM DOLÇA	TONO SUAU	GIM DOLÇA			
		Pisc.			AQUAGIM				
12:00	12:50	Spin					SPINNING	FITNESS	
12:30	13:20	Pisc.		AQUAGIM		AQUAGIM			
13:45	14:30	1		POWER STRONG	BODY COMBAT				
13:45	14:35	1				BODY PUMP			
14:30	15:15	Spin		SPINNING		SPINNING			
14:30	15:20	1	TONIFICACIÓ	TBC	BODY PUMP				
15:30	16:20	1	DANCE	PILATES		ZUMBA			
16:30	17:20	Pisc.	AQUAGIM		AQUAGIM				
	17:20	2		IOGA DINÀMIC		PILATES			
17:00	17:50	1	PILATES		TONIFICACIÓ	BODY PUMP			
18:00	18:45	Spin	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING			
	18:50	1	STEP	TONIFICACIÓ	GAC	ZUMBA	ZUMBA		
19:00	19:45	Spin	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
	19:50	1	BODY PUMP	ZUMBA	BODY PUMP	BODY COMBAT			
	19:50	carre		RUNNING					
19:30	20:20	Pisc.	AQUAGIM		AQUAGIM				
20:00	20:45	Spin	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING			
20:00	20:50	1	BODY COMBAT	BODY PUMP	ZUMBA	BODY PUMP			
20:30	21:20	2	IOGA DINÀMIC		IOGA DINÀMIC				
21:00	21:50	1	ZUMBA	ZUMBA	BODY COMBAT	ZUMBA			

ACTIVITAT CARDIOVASCULAR  
 ACTIVITAT MUSCULAR

ACTIVITAT AQUÀTICA  
 ACTIVITAT HOL·LÍSTICA

ACTIVITAT COMBINADA  
 ACTIVITAT FAMILIAR

CICLO INDOOR



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

(Reducció de classes al Nadal i l'estiu)

# PROGRAMA ANIMACIONS SALA DE FITNESS



# 2018

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15	7:45	FIT			Circuit SENIOR				
8:15	8:45	FIT	Circuit SENIOR				Circuit SENIOR		
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		
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		

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

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		

SPINASME VIRTUAL

SPINASME PRESENCIAL

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



## Activitats Entrenament Cardiovascular

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

**SpinAsme:** Entrenament 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.

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

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

**Zumba:** Activitat molt dinàmica 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

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



## Activitats d' Entrenament Muscular

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

**Body Pump:** Programa molt complert 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:** Sessió 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.



## Activitats Combinades

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 i incorpora tots els beneficis de tocar la bateria.



## Activitats d' Entrenament Hol·lístic

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 més dinàmic. Està basat amb la disciplina Ashtanga yoga.



## Activitat d' Entrenament Aquàtic

Desenvolupament i millora de la condició física general en el medi aquàtic

**Aquagim:** Sessió 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.