

# DESCRIPCIÓ DELS SERVEIS

## BODY PUMP

Sessió d'exercici físic dirigit utilitzant pesos. Es basa en moviments molt senzills realitzats al ritme de la música i que no necessita un alt nivell de coordinació. BODY PUMP incrementa la resistència i la força muscular, provoca canvis favorables en la composició corporal, redueix el percentatge de greix i augmenta la massa muscular.

## BODY STEP

Sessió de treball molt complet a nivell cardiovascular. Una excitant combinació entre una senzilla i efectiva coreografia de moviments atlètics i potents.

## SPINNING (CICLISME INDOOR)

El ciclisme indoor és una forma de practicar exercici de baix impacte realitzat amb bicicletes estàtiques, seguint les instruccions del professor que comanda el "gran grup".

És un entrenament intens que permet cremar moltes calories, posar a prova el sistema cardiovascular i la força resistència muscular de tot el cos.

## CROSS TRAINING

Sessió molt variada en la qual es treballen totes les qualitats físiques a través de la utilització de tècniques i materials molt diversos.

## AERO-STEPS

Sessió aeròbica de baix impacte en la qual s'utilitzen steps. Inclou exercicis d'abdominals i estiraments.

## AERO-LLATINS

Sessió aeròbica de baix impacte en la qual es realitzen exercicis i coreografies i es combinen ritmes llatins (salsa, cha-cha-cha, samba,...)

## T.B.C.

Total Body Conditioning, és un mètode d'entrenament per la millora de la condició física cardiovascular i muscular. Per a tot tipus d'alumnes.

## MUSCULACIÓ

Programes individualitzats d'exercicis destinats a la millora del to muscular.

## SÈNIORS

Sessió destinada a persones de totes les edats que desitgin mantenir una bona condició física general i incrementar, així, el seu nivell de benestar físic i la seva qualitat de vida. Es realitzen exercicis de mobilitat articular en general i estiraments.

## EDUCACIÓ FÍSICA BASE (3 A 6 ANYS)

Es realitzen exercicis destinats a la millora de les qualitats físiques bàsiques, en funció de l'edat dels nens. Es realitza, principalment en forma de jocs ja que resulta més motivant i divertit. Recomanat per a nens i nenes de 3 a 6 anys en el primer nivell i de 7 a 12 anys en un segon nivell.

## DIVER-FIT

Es realitzen exercicis destinats a la millora de les qualitats físiques bàsiques i les habilitats motrius bàsiques, tot introduint elements de l'aeròbic, el funky, la gimnàstica artística esportiva i rítmica, la dansa i les acrobàcies en general. Recomanat per a nens i nenes de 5/6 anys a 10 anys aproximadament, l'infantil, i de 10 a 14/15 anys, el juvenil.

## GIMNÀSTIQUES SUAUS

Sistema d'exercicis basat en tècniques occidentals de control postural com el Body Balanç i Pilates i tècniques orientals com el loga i el Tai-chi. Indicad per reduir és-tres físic i psíquic, alleujar dolors musculars i aconseguir un benestar general.

## BODY COMBATS

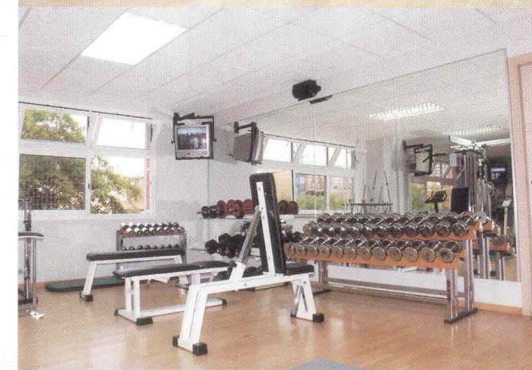
Sessió de treball cardiovascular, utilitzant moviments de cames i braços provinents d'esports de lluita

# horari d'activitats i serveis



Palau Ausit, 5 - Ripollet - Tel. 93 692 18 36

AERO-LLATINS  
AERO-STEPS  
AERÒBIC  
SPINNING (CICLISME INDOOR)  
BODY PUMP  
BODY STEP  
TBC  
CROSS TRAINING  
SENIORS (+ 50 ANYS)  
MUSCULACIÓ  
PSICOMOTRICITAT  
FITNESS INFANTIL I JUVENIL  
BALLS DE SALÓ  
SAUNA  
GIMNÀSTIQUES SUAUS  
(PILATES, IOGA I BODY BALANÇ)



horari: dilluns a divendres de 7'30 h. a 22'30 h.

## HORARI D'ACTIVITATS

	9.30 a 10.15	10.15 a 11.15	14 a 15	15.30 a 16.30	17.30 a 18.30	18.30 a 19.30	19.30 a 20.30	20.30 a 21.30
<b>DILLUNS</b>	AERO LLATINS	SÈNIORS	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	EDUCACIÓ FÍSICA BASE	GIM SUAUS	CICLISME INDOOR	BODY PUMP
<b>DIMARTS</b>	9.15 a 10.15 CICLISME INDOOR	10.15 a 11.15 SÈNIORS	14 a 15 CROSS TRAINING	15.30 a 16.30 CROSS TRAINING	17.30 a 18.30 DIVER FIT	18.30 a 19.30 DIVER FIT	19.30 a 20.30 GIM SUAUS	BODY COMBATS BODY STEPS
<b>DIMECRES</b>	9.30 a 10.30 CROSS TRAINING				17.30 a 18.30 EDUCACIÓ FÍSICA BASE	18.30 a 19.30 GIM SUAUS	19.30 a 20.30 AERO STEPS	20.30 a 21.30 CICLISME INDOOR
<b>DIJOUS</b>		10.15 a 11.15 SÈNIORS	14 a 15 CROSS TRAINING	15.30 a 16.30 AERO STEPS	17.30 a 18.30 DIVER FIT	18.30 a 19.30 DIVER FIT	19.30 a 20.30 AERO LLATINS	20.30 a 21.30 T.B.C.
<b>DIVENDRES</b>	9.30 a 10.30 AERO STEPS						19.30 a 20.30 CROSS TRAINING	20.30 a 21.30 BODY PUMP

FRANJA MATÍ

FRANJA MIGDIA

FRANJA TARDA / NIT

 ACTIVITATS INFANTILS