



ACTIVITATS DIRIGIDES ESTIU 2020
ZONA ESPORTIVA DIAGONAL - Nova Piscina

De l'1 al 31 d'agost

	Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
SALA 1	08:30	09:20	Sala 1	IBT		POSTURAL		GAC		
	09:45	10:35	Sala 1	GAC	ZUMBA	IBT	BODYSHAPE	POSTURAL		
	18:00	18:50	Sala 1	BODYSHAPE	POSTURAL	ZUMBA	GAC			
	19:15	20:05	Sala 1		IBT	BODYSHAPE	ZUMBA			
SALA 3	08:30	09:15	Sala 3	VIRTUAL BIKE	SPINNING	VIRTUAL BIKE	SPINNING	VIRTUAL BIKE		
	09:45	10:30	Sala 3	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE
	11:00	11:45	Sala 3	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE
	12:15	13:00	Sala 3	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE
	17:00	17:45	Sala 3	SPINNING	VIRTUAL BIKE	SPINNING	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	
	18:15	19:00	Sala 3	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	
	19:30	20:15	Sala 3	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE		
	20:45	21:30	Sala 3	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE		
P	19:00	19:45	Piscina	Wec gym						

ACTIVITATS DIRIGIDES
DESCRIPCIÓ ACTIVITATS

	Activitat aquàtica dirigida que treballa la millora de la condició física general mitjançant exercicis de treball aeròbic i de tonificació a una intensitat baixa-mitja.
BODYSHAPE	Activitat que combina exercicis amb pes (barra) al ritme de la música.
	Activitat coreografiada, que fusiona el ball amb exercicis d'entrenament cardiovascular i fitness.
GAC	Sessió ideal per tonificar i definir glutis, abdominals i cames.
IBT	Treball de tonificació amb intervals de resistència aeròbica. S'utilitzen diferents materials com steps, xertubes, pesos...
POSTURAL	Activitat que integra els elements més interessants de mètodes com el Pilates, Stretching, SGA, tec. Busca el benestar, la relaxació i la millora dels problemes ossis i musculars.
SPINNING	Activitat dirigida amb bicicletes estàtiques en què es pedaleja al ritme de la música i se simula un recorregut amb diferents intensitats.
VIRTUAL BIKE	Activitat dirigida de forma virtual amb bicicletes estàtiques, en què es pedaleja al ritme de la música i se simula un recorregut amb diferents intensitats.

L'Ajuntament es reserva el dret de variar els espais, activitats i horaris en funció de les necessitats.
Serà d'obligat compliment pels usuaris/es respectar totes les mesures vinculades a la COVID-19.