





## DESCRIPCIÓ ACTIVITATS DIRIGIDES

	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.
	Activitat cardiovascular a la piscina. Es segueix una coreografia amb exercicis de gran implicació muscular i contra la resistència que ofereix l'aigua a una intensitat mitja.
	Activitat d'alta intensitat que es realitza a la piscina i que combina exercicis de treball funcional amb diferents tipus de materials fora de l'aigua, exercicis aquàtics de natació i fitness aquàtic. L'objectiu d'aquesta activitat es fer un treball global de la condició física de manteniment i/o millora de les capacitats físiques bàsiques entrenant amb un mètode continu.
<b>BODYSHAPE</b>	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.
<b>ESTIRAMENTS</b>	Activitat d'intensitat baixa adreçada a millorar la flexibilitat muscular i la mobilitat articular. S'utilitzen diferents tècniques d'estirament i relaxació.
<b>GAC</b>	Sessió ideal per tonificar i definir glutis, abdominals i cames.
<b>TONIFICACIÓ</b>	Activitat on es treballa l'enfortiment de tots els grups musculars mitjançant la força-resistència.
<b>IBT</b>	Treball de tonificació amb intervals de resistència aeròbica. S'utilitzen diferents materials com graons ( <i>steps</i> ), gomes ( <i>xertubes</i> ), pesos...
<b>POSTURAL</b>	Activitat que integra els elements més interessants de mètodes com el Pilates, Stretching, etc. Busca el benestar, la relaxació i la millora dels problemes ossis i musculars.
<b>STEP</b>	Activitat coreografiada que té com a objectiu millorar la resistència cardiovascular. S'efectua sobre un esglaó ajustable.
<b>SPINNING</b>	Activitat dirigida amb bicicletes estàtiques en què es pedaleja al ritme de la música i se simula un recorregut amb diferents intensitats.
<b>VIRTUALBIKE</b>	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.
<b>RUNNING</b>	Sessió on es treballa la millora de la condició física mitjançant la cursa a peu, ideal per posar-se en forma i iniciar-se en el running
<b>ESPAI DE JOC KIDS</b>	Activitats lúdiques i esportives amb supervisió d'un tècnic, per a infants abonats a la piscina municipal, en edats compreses entre els 3 i 10 anys. Per poder realitzar l'activitat el tutor/a de l'infant haurà d'estar present a la instal·lació.

### IMPORTANT!

- Aquestes sessions tenen un aforament limitat en funció de la sala i del tipus d'activitat. Es respectarà l'ordre d'arribada.
- Per accedir a les activitats de la sala 2 (Nova Piscina) i sala d'activitats (pavelló Can Tintorer) serà necessari recollir una fitxa a la recepció, que es lliurarà 20 minuts abans de l'inici de la sessió.
- Per accedir a les sessions de wet gym, wet aerobic i wet hard de Nova Piscina serà necessari recollir una fitxa que lliurarà el SOS.
- L'usuari podrà fer dues sessions seguides, si la ràtio de la sala ho permet, i tindrà prioritat l'abonat que no hagi fet la sessió anterior dirigida per un tècnic. Les sessions virtuals no estan incloses dins aquesta norma.
- La recepció no donarà fitxa per duplicar classe fins 5 minuts abans de la sessió següent.
- Les sessions de spinning tenen una durada de 45 minuts.

L'Ajuntament es reserva el dret de variar els espais, activitats i horaris en funció de les necessitats.