

**ACTIVITATS DIRIGIDES ESTIU 2026  
ZONA ESPORTIVA DIAGONAL - Nova Piscina**

Del 22 de Juny al 31 de juliol

	Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>SALA 1</b>	07:30	08:20	GAC		IBT				
	08:30	09:20	BODYCOMBAT	TONIFICACIÓ	POSTURAL	BODYPUMP	GAC		
	09:30	10:20	BODYPUMP	POSTURAL	CORE	ZUMBA	ESTIRAMENTS		
	15:15	16:05	POSTURAL	ZUMBA	GAC	BODYBALANCE	BODYPUMP		
	17:00	17:50	CORE	ESTIRAMENTS	BODYCOMBAT	BODYPUMP	ZUMBA		
	18:00	18:50	ZUMBA	IBT	BODYPUMP	POSTURAL			
	19:00	19:50	BODYPUMP	BODYBALANCE	ZUMBA	BODYCOMBAT	TONIFICACIÓ		
	20:00	20:50		BODYPUMP		IBT			
<b>SALA 3</b>	07:30	08:15	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE		
	08:30	09:15	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE		
	09:30	10:15	CYCLING	VIRTUAL BIKE	CYCLING	VIRTUAL BIKE	CYCLING	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE
	11:00	11:45	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE
	12:15	13:00	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE
	15:30	16:15	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	
	17:00	17:45	VIRTUAL BIKE	CYCLING	VIRTUAL BIKE	CYCLING	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	
	18:00	18:45	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL BIKE	
	19:00	19:45	CYCLING	VIRTUAL BIKE	CYCLING	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE		
	20:00	20:45	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE		
<b>PISCINA</b>	08:30	09:15	Waa aerobic		Waa gym		Waa gym		
	19:00	19:45		Waa aerobic		Waa gym			
<b>ESTADI</b>	8:00	8:50		FUNCIONAL		FUNCIONAL			
	20:00	20:50	FUNCIONAL		FUNCIONAL				

**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.
	Activitat aquàtica de baix impacte que combina exercicis aeròbics dins l'aigua, la sessió és coreografiada i cal anar al ritme de la música.
<b>BODYPUMP</b>	Activitat de tonificació dels principals grups musculars, que combina exercicis amb pes (barra) al ritme de la música.
<b>ESTIRAMENTS</b>	Activitat d'intensitat baixa dirigida a millorar la flexibilitat muscular i la mobilitat articular. S'utilitzen diferents tècniques d'estiraments i relaxació.
	Activitat coreografiada, que fusiona el ball amb exercicis d'entrenament cardiovascular i fitness.
<b>BODYBALANCE</b>	Programa inspirat en el loga, taixí i pilates, que busca millorar la flexibilitat i la força a través d'un treball integral del cos i la ment.
<b>BODYCOMBAT</b>	Programa coreografiat amb música i sense contacte, inspirat en arts marcials amb moviments que provenen de karate, boxe, taekwondo, taixí i muay thai
<b>GAC</b>	Activitat on es tonifiquen 3 grups musculars: glutis, abdominals i cames mitjançant un treball de força amb el propi pes o amb sobrecàrregues baixes, al ritme de la música o no.
<b>IBT</b>	Treball de tonificació amb intervals de resistència aeròbica. S'utilitzen diferents materials com steps, xertubes, pesos...
<b>POSTURAL</b>	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.
<b>CYCLING</b>	Activitat dirigida amb bicicletes estàtiques en què es pedaleja al ritme de la música i se simula un recorregut amb diferents intensitats.
<b>VIRTUAL BIKE</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>TONIFICACIÓ</b>	Activitat on es treballa l'enfortiment de tots els grups musculars mitjançant un treball de força amb el propi pes corporal o sobrecàrregues baixes.
<b>CORE</b>	Activitat on es treballa la tonificació dels grups musculars d'abdominals, esquena i glutis. Augmenta la força funcional necessària per millorar l'estabilitat postural i prevenir lesions.
<b>FUNCIONAL</b>	Activitat a l'aire lliure on es combina l'entrenament cardiovascular i la força. En l'activitat es fa un circuit d'exercicis de mitja i alta intensitat amb material kettlebell, pilota medicinal i caixa pliomètrica.

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