

ACTIVITATS DIRIGIDES ESTIU 2026 ZONA ESPORTIVA TINTORER – Can Tintorer

Del 3 al 31 d'agost

	Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SALA	08:30	09:20	 ZUMBA	IBT	POSTURAL	TONIFICACIÓ	
	09:30	10:20	BODYPUMP	POSTURAL	IBT	ESTIRAMENTS	BODYCOMBAT
	17:00	17:50	BODYBALANCE	BODYPUMP	 ZUMBA	CORE	POSTURAL
	18:00	18:50	 ZUMBA		GAC	BODYBALANCE	BODYPUMP
	19:00	19:50	CORE	POSTURAL	BODYPUMP	 ZUMBA	
PISCINA	08:30	09:15					
	18:00	18:45					

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.
ESTIRAMENTS	Activitat d'intensitat baixa dirigida a millorar la flexibilitat muscular i la mobilitat articular. S'utilitzen diferents tècniques d'estiraments i relaxació.
CORE	Activitat de tonificació exclusivament la zona mitja de cos, es treballa tota la part abdominal amb més grups musculars mitjançant un treball de força amb gomas, xertubs i discos.
BODYPUMP	Activitat de tonificació dels principals grups musculars, que combina exercicis amb pes (barra) al ritme de la música.
	Activitat coreografiada, que fusiona el ball amb exercicis d'entrenament cardiovascular i fitness.
BODYBALANCE	Programa inspirat en el ioga, taixí i pilates, que busca millorar la flexibilitat i la força a través d'un treball integral del cos i la ment.
BODYCOMBAT	Programa coreografiat amb música i sense contacte, inspirat en arts marcial amb moviments que provenen de karate, boxe, taekwondo, taixí i muay thai
GAC	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.
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.
TONIFICACIÓ	Activitat on es treballa l'enfortiment de tots els grups musculars mitjançant un treball de força amb el propi pes corporal o sobrecàrregues baixes. □

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