





ACTIVITATS DIRIGIDES ESTIU 2020
ZONA ESPORTIVA DIAGONAL - Nova Piscina

De l'1 al 31 de juliol

	Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
SALA 1	09:30	10:20	Sala 1	IBT	ZUMBA	BODYSHAPE	POSTURAL	STEP		
	15:30	16:20	Sala 1		POSTURAL	IBT	BODYSHAPE	ZUMBA		
	17:00	17:50	Sala 1	POSTURAL		GAC	IBT			
	18:15	19:05	Sala 1	BODYSHAPE	STEP	POSTURAL				
	19:30	20:20	Sala 1		BODYSHAPE		ZUMBA			
SALA 3	07:15	08:00	Sala 3	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE		
	08:30	09:15	Sala 3	SPINNING		SPINNING		SPINNING		
	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
	15:00	15:45	Sala 3		VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE		
	15:30	16:15	Sala 3	SPINNING						
	17:00	17:45	Sala 3		SPINNING					
	17:30	18:15	Sala 3	VIRTUAL BIKE		VIRTUAL BIKE		VIRTUAL BIKE		
	18:15	19:00	Sala 3				SPINNING		VIRTUAL BIKE	
	19:00	19:45	Sala 3	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE			VIRTUAL BIKE		
	19:30	20:15	Sala 3			SPINNING				
	20:15	21:00	Sala 3	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE		VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE		
PISCINA	08:30	09:15	Piscina		Wet gym		Wet aerobic			
	19:30	20:15	Piscina	Wet hotel						

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.
	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
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.
STEP	Activitat coreografiada amb suport musical que té com a objectiu millorar la resistència cardiovascular. Es realitza sobre un esglaó ajustable.
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.