

ENTRENAMENT SÈNIOR ACTIVA'T

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10	fusion · 45' S2		CROSSBIKE · 50' S1		STRENGTH & COND. · 45' FG/S2		
7:15	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF		
7:30		GIMESTIL TEC. · 60' PS		GIMESTIL TEC. · 60' PS			
		VINYASA IOGA · 60' TC/S3		VINYASA IOGA · 60' TC/S3 BY SEAYOU			
				REM INDOOR · 45' S1			
8:00	TABATA · 45' S2	boxing · 45' F2/S1	fusion · 45' S2	CARDIO-TÓ · 45' FG/S2	SPINNING · 50' S1		
	SPINNING · 50' S1	CARDIO-TÓ · 45' F3/S2					
8:30		ABDOMINALS · 30' SF		ABDOMINALS · 30' SF			
9:45						ESTIRAMENTS · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF
						VINYASA IOGA · 60' TC/S3 BY SEAYOU	VINYASA IOGA · 60' TC/S3 BY SEAYOU
10:00	BALLET CNB · 45' S3	PILATES · 45' S2	HATHA IOGA · 60' S3	PILATES · 45' S2	VINYASA IOGA · 60' S3	BATEL AVANÇAT · 120' EXT	AQUAGYM · 50' PS
	AQUAGYM · 50' PS		AQUAGYM · 50' PS		AQUAGYM · 50' PS		
10:15	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF		
11:00	C&M STRETCHING · 45' S2	C&M STRENGHT · 45' S2	IOGA INTEGRAL · 60' S3	C&M STRENGHT · 45' S2	C&M MOBILITY · 45' S2	SPINNING · 50' S1	WELLNESS-FIT · 45' S2
		WALKING AQUATIC · 50' PS	C&M SPINNING · 45' S1	WALKING AQUATIC · 50' PS	YIN IOGA · 60' S3	fusion · 30' SF	TABATA · 30' SF
							PÀDEL SURF AVAN. · 60' EXT BY SEAYOU
11:30						PÀDEL SURF INICIACIÓ · 60' EXT BY SEAYOU	
12:00	AQUAGYM · 50' PS	TAI-TXI · 60' S3	AQUAGYM · 50' PS	TAI-TXI · 60' S3	AQUAGYM · 50' PS	CROSSBIKE · 50' S1	SPINNING · 50' S1
						AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS
12:30						SUP IOGA · 60' EXT	
13:00		SPINNING · 50' S1		SPINNING · 50' S1		CORE · 30' SF	fusion · 45' S2
						boxing · 45' F2/S2	TABATA · 30' SF
							REM INDOOR · 45' S1
13:15	HIOPRESSIUS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	GAC · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	HIOPRESSIUS · 30' SF		
13:30	fusion · 45' S2		boxing · 45' F2/S2	fusion · 45' S2			
	boxing · 45' F2/S3						
13:45						TABATA · 30' SF	HIIT · 30' SF
14:00	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1		
14:30	POWER CIRCUIT · 45' S2	PILATES · 45' S2	METABOLIC CNB · 45' S2	PILATES · 45' S2	TABATA · 45' S2		
	GIMESTIL REND. · 60' PS	GIMESTIL TEC. · 60' PS	GIMESTIL REND. · 60' PS	GIMESTIL TEC. · 60' PS	GIMESTIL REND. · 60' PS		
		RUNNING CNB · 60' EXT		RUNNING CNB · 60' EXT			
14:45	ASHTANGA IOGA · 60' S3		ROCKET IOGA · 60' S3		MYSORE STYLE · 90' S3		
15:10	HIIT · 30' SF	TABATA · 30' S1	CORE · 30' SF	fusion · 30' S1	CORE · 30' SF		
16:45						fusion · 30' SF	
17:30	GAC · 45' FG/S2		CARDIO-TÓ · 45' FG/S3	ZUM-TONO · 45' FG/S2	fusion · 45' S2		
	PILATES · 45' S3				boxing · 45' F2/S1		
					PILATES · 45' S3		
18:00	SPINNING · 50' S1		STRENGTH & COND. · 45' F3/S1				
18:15	TOTAL BODY · 45' S2	fusion · 45' S2	TOTAL BODY · 45' S2	SPINNING · 50' S1	TOTAL BODY · 45' S2		
	fusion · 30' SF	CORE · 30' SF	HIIT · 30' SF	fusion · 30' SF	REM INDOOR · 45' S1		
18:25					CORE · 20' SF		
18:30	CARDIO-TÓ · 45' FG/S1		STEP · 45' FG/S2	BALLEM · 50' FG/S2	BARRA FIT CNB · 60' S3		
	BALLET CNB · 90' S3		DYP CORE · 45' S3				
19:00	AQUAGYM · 50' PS	ASHTANGA IOGA · 90' S3	AQUAGYM · 50' PS	ROCKET IOGA · 60' S3			
19:15	CNB METABOLIC · 45' S2	boxing · 45' F2/S2	TABATA · 45' S2	boxing · 45' F2/S2	POWER CIRCUIT · 45' S2		
		SPINNING · 50' S1		SPINNING · 50' S1	REM INDOOR · 45' S1		
19:30	ZUM-DANCE · 45' FG/S1		GAC · 45' FG/S3				
20:00	GIMESTIL REND. · 60' PS		GIMESTIL REND. · 60' PS				
20:15		GAC · 30' SF		CORE · 30' SF			

● Equilibri i Confort ● Coreografiades ● Entrenament Funcional ● Màxim Rendiment ● Outdoor ● Aquàtiques ● Natació ● **HBX** Alta Intensitat
 S1: Polivalent 1 · S2: Polivalent 2 · S3: Sala de ioga · S4: Aula d'Estudi · TC: Terrassa Cafeteria · F2: Frontó 2 · F3: Frontó 3 · FG: Frontó Gran · SF: Sala de Fitness · EXT: Exterior · PS: Piscina

CADA ACTIVITAT DIRIGIDA TÉ ASSIGNAT UN ESPAI. LA SEGONA SALA FA REFERÈNCIA A L'ESPAI ALTERNATIU EN CAS DE PLUJA

PROGRAMA ciclisme indoor



NOVEMBRE 22'

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOURS 3	DIVENDRES 4	DISSABTE 5	DIUMENGE 6
	INTERVÀLICA EXTENSIVA	FARTLEK	INTERVÀLICA INTENSIVA	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	FARTLEK	INTERVÀLICA INTENSIVA
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOURS 10	DIVENDRES 11	DISSABTE 12	DIUMENGE 13
FARTLEK	TEST POTÈNCIA	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	TEST POTÈNCIA	INTERVÀLICA INTENSIVA	TEST POTÈNCIA	INTERVÀLICA EXTENSIVA
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOURS 17	DIVENDRES 18	DISSABTE 19	DIUMENGE 20
CAPACITAT AERÒBICA ALTA	INTERVÀLICA EXTENSIVA	FARTLEK	INTERVÀLICA INTENSIVA	INTERVÀLICA EXTENSIVA	FARTLEK	CAPACITAT AERÒBICA ALTA
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOURS 24	DIVENDRES 25	DISSABTE 26	DIUMENGE 27
INTERVÀLICA EXTENSIVA	FARTLEK	INTERVÀLICA INTENSIVA	CAPACITAT AERÒBICA ALTA MASTERCLASS 18:15H A 20:10H	FARTLEK	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	FARTLEK
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30				
INTERVÀLICA INTENSIVA	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	FARTLEK				

PROGRAMA RUNNING



NOVEMBRE 22'

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOURS 3	DIVENDRES 4	DISSABTE 5	DIUMENGE 6
			ENTRENAMENT FORÇA - RESISTÈNCIA CIUTADELLA			
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOURS 10	DIVENDRES 11	DISSABTE 12	DIUMENGE 13
	AERÒBIC INTENSIU PISTA MAR BELLA		FARTLEK PASSEIG MARÍTIM			
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOURS 17	DIVENDRES 18	DISSABTE 19	DIUMENGE 20
	AERÒBIC EXTENSIU MONTJUÏC		PUJADES PORT			
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOURS 24	DIVENDRES 25	DISSABTE 226	DIUMENGE 27
	AERÒBIC INTENSIU PISTA MAR BELLA		FARTLEK PASSEIG MARÍTIM			
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30				
	MOBILITAT + TÈCNICA DE CURSA PASSEIG MARÍTIM					

