

ENTRENAMENT SÈNIOR ACTIVA'T

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



GENER 2023

						DIUMENGE 1
						FESTIU
DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6	DISSABTE 7	DIUMENGE 8
CAPACITAT AERÒBICA ALTA	INTERVÀLICA INTENSIVA	FARTLEK	INTERVÀLICA EXTENSIVA	FESTIU	FARTLEK	INTERVÀLICA INTENSIVA
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13	DISSABTE 14	DIUMENGE 15
INTERVÀLICA EXTENSIVA	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	INTERVÀLICA INTENSIVA	TEST POTÈNCIA	FARTLEK	TEST POTÈNCIA	INTERVÀLICA EXTENSIVA
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20	DISSABTE 21	DIUMENGE 22
CAPACITAT AERÒBICA ALTA	INTERVÀLICA EXTENSIVA	FARTLEK	INTERVÀLICA INTENSIVA	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	FARTLEK
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27	DISSABTE 28	DIUMENGE 29
INTERVÀLICA EXTENSIVA	FARTLEK	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	INTERVÀLICA INTENSIVA	FARTLEK	INTERVÀLICA INTENSIVA	CAPACITAT AERÒBICA ALTA
DILLUNS 30	DIMARTS 31					
FARTLEK	INTERVÀLICA INTENSIVA					

# PROGRAMA RUNNING



GENER 2023

						DIUMENGE 1
DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6	DISSABTE 7	DIUMENGE 8
	AERÒBIC EXTENSIU MONTJUÏC		FARTLEK PASSEIG MARÍTIM			
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13	DISSABTE 14	DIUMENGE 15
	AERÒBIC INTENSIU PISTA MAR BELLA		RAMPES I ESCALES HOTEL W			
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20	DISSABTE 21	DIUMENGE 22
	ENTRENAMENT FORÇA - RESISTÈNCIA CIUTADELLA		AERÒBIC EXTENSIU PASSEIG MARÍTIM			
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27	DISSABTE 28	DIUMENGE 29
	AERÒBIC INTENSIU PISTA MAR BELLA		FARTLEK CIUTADELLA			
DILLUNS 30	DIMARTS 31					
	AERÒBIC EXTENSIU PONT DEL PORT					

