

SALA ACTIVITATS DIRIGIDES					
HORARIS	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
16:00 - 16:45					
17:00 - 17:45					
18:00 - 18:50	Tono- Fitball	GAC	Tono- Fitball	GAC	Tono- Fitball
19:00 - 19:50	Aeròbic	Pilates Mat	Aeròbic (Steps)	Pilates Mat	Aeròbic
20:00 - 20:50	Batutono	Aeròbic (Steps)	Batutono	Aeròbic (Steps)	Batutono

#### ACTIVITATS COREOGRAFIADES

**Aeròbic:** Es realitzen coreografies amb música que potencien el sistema cardiovascular i milloren la condició física general.

**Aeròbic (Steps):** És una activitat similar a l'aeròbic que té com a principal implement un esglaó. Està dirigit per realitzar principalment un treball de cames.

**Batutono:** És un sistema revolucionari i modern que combina la coreografia de diversos ritmes (salsa, reggaetón, samba, rumba, merengue,...) ajudant així a millorar la nostra condició física.

#### ACTIVITATS DE CONDICIONAMENT FÍSIC

**GAC:** Són classes dirigides on es realitzarà un condicionament físic de Glutis, Cames i Abdominals com a músculs preferents.

**Tono-Fitball:** Són classes dirigides on es realitzarà un condicionament físic general amb un implement divertit com és el Fitball.

#### BALANÇ COS I MENT

**Pilates Mat:** És un sistema d'entrenament físic i mental buscant sempre un benestar global de la persona, on aspectes com la concentració, la respiració i la fluïdesa de l'organisme cobren una importància rellevant.