

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES - FITBALMES FEMENÍ

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07.15 - 08.00h	FEM CYCLING	FEM CIRCUIT	FEM FULLBODY	FEM CYCLING		
08.00 - 08.45h	FEM PILATES		FEM CIRCUIT			
09.00 - 09.45h	FEM FULLBODY	FEM SUPERIOR		FEM GLUTE	FEM PILATES	
09.00 - 09.30h			FEM SÒL PELVIC			
10.00 - 10.45h	FEM POSTURAL	FEM PILATES	FEM ESQUENA	FEM STRETCHING	FEM MEDITACIÓ	FEM FULLBODY
11.00 - 11.45h		FEM AQUA	FEM SLOW	FEM AQUA	FEM DANCE	FEM IOGA
11.00 - 11.30h	FEM HIPOPRESSIUS					
14.15 - 15.00h	FEM STEP	FEM CYCLING	FEM CIRCUIT	FEM FULLBODY		
15.30 - 16.15h	FEM AQUA		FEM AQUA			
18.00 - 18.45h	FEM CIRCUIT	FEM PILATES	FEM IOGA	FEM FULLBODY		
19.00 - 19.45h	FEM GLUTE	FEM AQUA	FEM GLUTE	FEM AQUA		
19.00 - 19.45h		FEM DANCE		FEM PILATES		
20.00 - 20.45h	FEM COREO	FEM FULLBODY	FEM DEFENSA PERSONAL	FEM DANCE		

TONIFICACIÓ	CARDIO	AIGUA	COS-MENT	SALUT	ESPECIALS
L'objectiu de les classes de tonificació en un gimnàs és enfortir i definir la musculatura mitjançant exercicis específics, millorant la resistència i la condició física de manera segura i efectiva.	L'objectiu de les classes de cardio és millorar la capacitat cardiovascular i cremar calories a través d'exercicis aeròbics dinàmics, augmentant la resistència i promovent la salut del cor.	L'objectiu de les classes d'aigua és enfortir el cos i millorar la mobilitat amb exercicis de baix impacte, aprofitant la resistència de l'aigua per reduir la tensió a les articulacions i fomentar una millor condició física.	L'objectiu de les classes de cos i ment és equilibrar la salut física i mental mitjançant tècniques que combinen moviment conscient, respiració i concentració, afavorint la relaxació, la flexibilitat i el benestar integral.	L'objectiu de les classes de salut és millorar la qualitat de vida a través d'exercicis adaptats que enforteixen el cos, milloren la postura i promouen hàbits saludables, ajudant a prevenir lesions i a mantenir una condició física òptima.	L'objectiu de les classes especials és oferir experiències úniques i diferenciades enfocades a millorar habilitats específiques, augmentar la confiança i fomentar l'expressió personal en un entorn dinàmic i segur.



Per a accedir a les activitats dirigides, serà imprescindible reservar plaça mitjançant la nostra APP del club. En cas de no poder assistir, és necessari cancel·lar la reserva amb antelació per tal que altres sòcies puguin gaudir de l'activitat.