






# HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES

## A PARTIR DE L'11 DE DESEMBRE DE 2017\*

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:10h	SPINNING ® 45' SPIN	BODYPUMP ™ 55' S1	SPINNING ® 45' SPIN	BODYPUMP ™ 55' S1	SPINNING ® 45' SPIN
7:30h		ABDOMINALS 30' SF		TRX ® HIIT 30' SF	
8:00h	TRX ® HIIT 30' SF		ESTIRAMENTS 30' SF		TRX ® HIIT 30' SF
8:15h		ABDOMINALS 15' SF		ABDOMINALS 15' SF	
8:30h	BODYBALANCE ™ 55' S1	CROSS TRAINING 55' S3	BODYPUMP ™ 55' S1	CROSS TRAINING 55' S3	BODYBALANCE ™ 55' S1
9:30h	ZUMBA ® 55' PAV	BODYBALANCE ™ 55' S1	SH'BAM ™ 45' PAV	COND. TOTAL 55' S1	BODYPUMP ™ 55' S1
	GIM GRAN 55' S1		GIM GRAN 55' S1		
9:45h	AIGUAGIM 45' PISC	AIGUAGIM 45' PISC	AIGUAGIM 45' PISC	AIGUAGIM 45' PISC	AIGUAGIM 45' PISC
10:30h	GIM GRAN 55' S1		GIM GRAN 55' S1		GIM GRAN 55' S1
	AIGUAGIM 45' PISC	AIGUAGIM 45' PISC	AIGUAGIM 45' PISC	AIGUAGIM 45' PISC	ZUMBA ® 55' PAV
	I.WALKING 45' SPIN	SPINNING ® 45' SPIN	TRX ® HIIT 30' SF	SPINNING ® 45' SPIN	I.WALKING 45' SPIN
11:00h			I.WALKING 30' SPIN		
13:30h	SPINNING ® 45' SPIN	TRX ® HIIT 30' SF	SPINNING ® 45' SPIN	TRX ® HIIT 30' SF	SPINNING ® 45' SPIN
14:00h		SPINNING ® 45' SPIN		SPINNING ® 45' SPIN	
14:15h	TRX ® HIIT 30' SF		TRX ® HIIT 30' SF		TRX ® HIIT 30' SF
14:45h	BODYPUMP ™ 45' S1	BODYBALANCE ™ 45' S1	BODYPUMP ™ 45' S1	SH'BAM ™ 45' S1	BODYBALANCE ™ 45' S1
15:30h	CROSS TRAINING 45' S3	SH'BAM ™ 45' S1	CROSS TRAINING 45' S3	BODYPUMP ™ 45' S1	SPINNING ® 45' SPIN
17:00h	COND. TOTAL 55' S1	BODYBALANCE ™ 55' S1	GAC 55' S1	BODYBALANCE ™ 55' S1	BODYPUMP ™ 55' S1
17:15h		HBX BOXING 30' BOX		HBX BOXING 30' BOX	
18:00h	ZUMBA ® 55' S1	BODYPUMP ™ 55' S1	SH'BAM ™ 45' S1	BODYPUMP ™ 55' S1	SH'BAM ™ 45' S1
	GAC 55' S2	ZUMBA ® 55' S2	CROSS TRAINING 55' S3	ZUMBA ® 55' S2	CROSS TRAINING 55' S3
	SPINNING ® 45' SPIN	SPINNING ® 45' SPIN	SPINNING ® 45' SPIN	SPINNING ® 45' SPIN	SPINNING ® 45' SPIN
19:00h	BODYPUMP ™ 55' S1	SH'BAM ™ 45' S1	BODYPUMP ™ 55' S1	ZUMBA ® 55' S1	BODYPUMP ™ 55' S1
	BODYBALANCE ™ 55' S2	GAC 55' S2	BODYBALANCE ™ 55' S2	COND. TOTAL 55' S2	
	AIGUAFIT 45' PISC	AIGUAFIT 45' PISC	AIGUAFIT 45' PISC	AIGUAFIT 45' PISC	AIGUAFIT 45' PISC
	HBX BOXING 30' BOX		HBX BOXING 30' BOX		HBX BOXING 30' BOX
20:00h	ZUMBA ® 55' S1	BODYBALANCE ™ 55' S1	ZUMBA ® 55' S1	BODYBALANCE ™ 55' S1	ZUMBA ® 55' S1
	SPINNING ® 45' SPIN	SPINNING ® 45' SPIN	SPINNING ® 45' SPIN	SPINNING ® 45' SPIN	
	AIGUA CROSS 45' PISC	AIGUADANCE 45' PISC	AIGUA CROSS 45' PISC	AIGUADANCE 45' PISC	AIGUA CROSS 45' PISC
	RUNNING CLUB 55' HALL	CROSS TRAINING 55' S3	RUNNING CLUB 55' HALL	CROSS TRAINING 55' S3	
21:00h	BODYPUMP ™ 45' S1		BODYPUMP ™ 45' S1		
	DISSABTE	DIUMENGE**			
9:00h	BODYBALANCE ™ 55' S1				
10:00h	BODYPUMP ™ 55' S1				
11:00h	AIGUAFIT 45' PISC	HBX BOXING 30' BOX			
12:00h	SPINNING ® 45' SPIN	SPINNING ® 45' SPIN			

### ACTIVITATS:

	MILLORA CARDIOVASCULAR		A L'AIRE LLIURE
	TONIFICACIÓ MUSCULAR		COMBINADES CARDIOVASCULARS I MUSCULARS
	AQUÀTIQUES		COS-MENT

## ACTIVITATS AQUÀTIQUES

### AIGUAFIT

Activitat d'entrenament intervàlic cardiovascular i muscular a l'aigua. Combina coreografies bàsiques d'aeròbic i/o step amb tonificació muscular global.

### AIGUAGIM

Programa aquàtic per a persones grans i/o amb necessitats especials, on es treballa la millora de la condició física general i les capacitats bàsiques.

### AIGUACROSS

Entrenament intervàlic d'alta intensitat que combina el millor del "Cross Training" (entrenament funcional fora de l'aigua) i la resistència del treball al medi aquàtic.

## ACTIVITATS FITNESS

### INDOORWALKING

Sessions d'entrenament amb màquina elíptica simulant el gest de caminar dirigida a millorar la resistència cardiorespiratòria.

### SH'BAM™

Programa divertit que combina moviments de ball senzills, perfecte per posar-te en forma i treure l'artista que portes dins.

### SPINNING®

Sessions d'entrenament amb bicicleta estàtica dirigida a millorar la resistència cardiorespiratòria. Descobreix l'Spinning® Original.

### ZUMBA®

Passos de ball fàcils de seguir amb música llatina i internacional. Diverteix-te i posa't en forma! Viu l'experiència Zumba®

### GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES

Posa a prova el teu cor, tonifica i defineix glutis, abdominals, paravertebrals i cames, millorant la força i la resistència muscular.

### BODYPUMP™

Enforceix, tonifica i defineix tota la musculatura del teu cos amb aquest entrenament motivant i efectiu utilitzant els millors exercicis de la sala de fitness.

### BODYBALANCE™

Activitat que combina els principis fonamentals del Yoga, Pilates, Tai-txi i del Mètode Feldenkrais, per crear un treball que aconsegueix portar el nostre cos i la nostra ment a un estat d'equilibri i harmonia.

### TRX® HIIT

Entrenament interval·lic d'alta intensitat en grup que te com a objectiu millorar la força, la resistència i la velocitat mitjançant exercicis funcionals amb implements i el propi pes corporal.

### ACTIVITAT A L'AIRE LLIURE

### RUNNING PELL CLUB

Entrenament de carrera en grup a l'aire lliure amb assessorament i guia d'un tècnic per les proximitats del centre. Obert a tots els nivells.

### SATF

Assessorament als clients del centre durant el seu entrenament a la sala de fitness.

### ACTIVITATS EN FAMILIA

### TOTHOM A L'AIGUA!

Espai lúdic a l'aigua on les famílies poden gaudir de diferents materials. Hi participen pares i fills de 2 a 6 anys de manera lliure.

### HORARI DEL CENTRE

De Dilluns a Divendres de 7 a 22h.  
Dissabte de 8 a 20h.  
Diumenges i festius de 9 a 14h.

\*El centre es reserva el dret de variar les activitats ofertades així com de no impartir-ne alguna en el supòsit d'impossibilitat material de substitució.

\*\*Diumenges i festius oberts.

### PARC ESPORTIU LLOBREGAT

Avda. del Baix Llobregat, s/n  
08940 CORNELLÀ  
Tel. 934753577  
info@parcesportiuillobregat.com  
[www.parcesportiuillobregat.com](http://www.parcesportiuillobregat.com)

 @parcesportiuillobregat  
  @parcesportiu