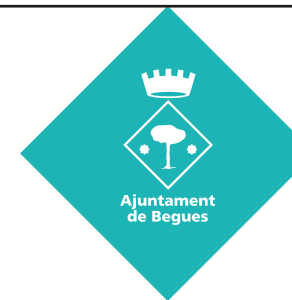


# ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 18 DE SETEMBRE AL 31 DE DESEMBRE DEL 2017



TONIFICACIÓ    CARDIO    COS I MENT

HORARI		ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.15	10.00	PISCINA	AQUAGYM*		AQUAGYM*		AQUAGYM*
9.30	10.25	DIRIGIDES	LESMILLS BODYPUMP	CICLO INDOOR	ZUMBA	LESMILLS BODYBALANCE	TONO STEP
10.30	11.15	FITNESS			HIIT		
15.15	16.10	DIRIGIDES	ZUMBA	LESMILLS BODYBALANCE	CICLO INDOOR	LESMILLS BODYPUMP	
17.30	18.25	DIRIGIDES	PILATES		LESMILLS BODYPUMP		
18.30	19.15	FITNESS	HIIT				
18.30	19.25	DIRIGIDES	ZUMBA	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS BODYCOMBAT	LESMILLS BODYBALANCE	CICLO INDOOR
19.30	20.25	DIRIGIDES	TONO STEP	LESMILLS BODYBALANCE	PILATES	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS BODYBALANCE
20.30	21.15	PISCINA	AQUAGYM*		AQUAGYM*		
20.30	21.15	FITNESS			HIIT		
20.30	21.25	DIRIGIDES	LESMILLS BODYCOMBAT	CICLO INDOOR	ZUMBA	CICLO INDOOR	

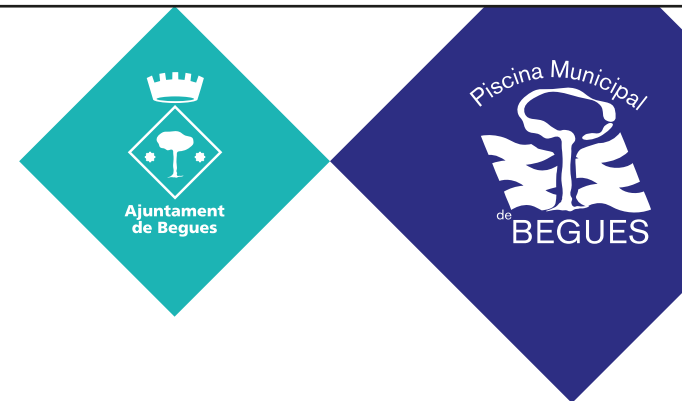
93 639 02 99 / [pmbegues.cat](http://pmbegues.cat)

@pmbegues

\*Activitat fora de quota. La PISCINA MUNICIPAL DE BEGUES es reserva el dret de modificar el número de sessions, el contingut i horaris d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Aquests horaris poden ser modificats durant el Nadal, Setmana Santa i els mesos d'estiu. LA DIRECCIÓ.

# ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 18 DE SETEMBRE AL 31 DE DESEMBRE DEL 2017



Activitat dirigida que es treballa amb barra i discos i que enforteix i tonifica tot el cos. En ella treballaràs els principals grups musculars utilitzant exercicis de la sala de fitness com, per exemple, squats, presses, elevacions i curls.



És un programa d'entrenament cardiovascular inspirat en les arts marcials. Activitat coreografiada on els participants realitzen, cops de puny, puntades de peu i kates, cremen calories i aconsegueixen una major resistència cardiovascular.



És un programa d'entrenament inspirat en el ioga, el tai-txi i el Pilates que millora la flexibilitat, la força i t'aporta una sensació de calma, harmonia i benestar.



Activitat cardiovascular que combina exercicis de tonificació amb passos de balls llatins. Les coreografies estan basades en passos senzills i repetitius, el que fa que sigui molt fàcil seguir-la i no cal una preparació física en concret. La zumba permet tonificar, elevar les pulsacions i cremar calories.

## CICLO INDOOR

Activitat física col·lectiva amb suport musical, realitzada sobre una bicicleta especialment dissenyada per a tal efecte, a un ritme determinat, en la qual s'efectua un treball predominantment cardiovascular.

## PILATES

És un conjunt d'exercicis la finalitat és la d'exercitar el cos i la ment, ja que mitjançant la seva pràctica, a més de millorar la nostra condició física, augmentem la nostra capacitat de control i concentració.

## TONO STEP

Classe que consisteix a realitzar exercicis aeròbics pujant i baixant d'una plataforma al ritme de la música. En aquesta classe també es treballarà el tren superior amb peses o altres exercicis.

## HIIT

Programa d'entrenament en intervals d'alta intensitat, consisteix a barrejar períodes curts de temps d'un entrenament cardiovascular molt intens, entorn del 80-90% del nostre ritme cardíac, amb altres períodes també curts d'una intensitat moderada o baixa (50-60 %).

## AQUAGYM\*

Activitat aquàtica dirigida on es treballa la millora de la condició física mitjançant exercicis en el medi aquàtic.

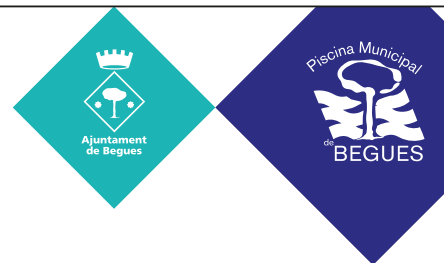
  **93 639 02 99 / pmbegues.cat**    **@pmbegues**

**\*Activitat fora de quota.** La PISCINA MUNICIPAL DE BEGUES es reserva el dret de modificar el número de sessions, el contingut i horaris d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Aquests horaris poden ser modificats durant el Nadal, Setmana Santa i els mesos d'estiu. LA DIRECCIÓ.

# ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 18 DE SETEMBRE AL 31 DE DESEMBRE DEL 2017

TONIFICACIÓ    CARDIO    COS I MENT



HORARI		ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.15	10.00	PISCINA	AQUAGYM*		AQUAGYM*		AQUAGYM*
9.30	10.25	DIRIGIDES	LESMILLS BODYPUMP	CICLO INDOOR	ZUMBA	LESMILLS BODYBALANCE	TONO STEP
10.30	11.15	FITNESS			HIIT		
15.15	16.10	DIRIGIDES	ZUMBA	LESMILLS BODYBALANCE	CICLO INDOOR	LESMILLS BODYPUMP	
17.30	18.25	DIRIGIDES	PILATES		LESMILLS BODYPUMP		
18.30	19.15	FITNESS	HIIT				
18.30	19.25	DIRIGIDES	ZUMBA	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS BODYCOMBAT	LESMILLS BODYBALANCE	CICLO INDOOR
19.30	20.25	DIRIGIDES	TONO STEP	LESMILLS BODYBALANCE	PILATES	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS BODYBALANCE
20.30	21.15	PISCINA	AQUAGYM*		AQUAGYM*		
20.30	21.15	FITNESS			HIIT		
20.30	21.25	DIRIGIDES	LESMILLS BODYCOMBAT	CICLO INDOOR	ZUMBA	CICLO INDOOR	

93 639 02 99 / [pmbegues.cat](http://pmbegues.cat)    @pmbegues

\*Activitat fora de quota. La PISCINA MUNICIPAL DE BEGUES es reserva el dret de modificar el número de sessions, el contingut i horaris d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Aquests horaris poden ser modificats durant el Nadal, Setmana Santa i els mesos d'estiu. LA DIRECCIÓ.

# ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 18 DE SETEMBRE AL 31 DE DESEMBRE DEL 2017

TONIFICACIÓ    CARDIO    COS I MENT



HORARI		ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.15	10.00	PISCINA	AQUAGYM*		AQUAGYM*		AQUAGYM*
9.30	10.25	DIRIGIDES	LESMILLS BODYPUMP	CICLO INDOOR	ZUMBA	LESMILLS BODYBALANCE	TONO STEP
10.30	11.15	FITNESS			HIIT		
15.15	16.10	DIRIGIDES	ZUMBA	LESMILLS BODYBALANCE	CICLO INDOOR	LESMILLS BODYPUMP	
17.30	18.25	DIRIGIDES	PILATES		LESMILLS BODYPUMP		
18.30	19.15	FITNESS	HIIT				
18.30	19.25	DIRIGIDES	ZUMBA	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS BODYCOMBAT	LESMILLS BODYBALANCE	CICLO INDOOR
19.30	20.25	DIRIGIDES	TONO STEP	LESMILLS BODYBALANCE	PILATES	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS BODYBALANCE
20.30	21.15	PISCINA	AQUAGYM*		AQUAGYM*		
20.30	21.15	FITNESS			HIIT		
20.30	21.25	DIRIGIDES	LESMILLS BODYCOMBAT	CICLO INDOOR	ZUMBA	CICLO INDOOR	

93 639 02 99 / [pmbegues.cat](http://pmbegues.cat)    @pmbegues

\*Activitat fora de quota. La PISCINA MUNICIPAL DE BEGUES es reserva el dret de modificar el número de sessions, el contingut i horaris d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Aquests horaris poden ser modificats durant el Nadal, Setmana Santa i els mesos d'estiu. LA DIRECCIÓ.

# ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 18 DE SETEMBRE AL 31 DE DESEMBRE DEL 2017



Activitat dirigida que es treballa amb barra i discos i que enforteix i tonifica tot el cos. En ella treballaràs els principals grups musculars utilitzant exercicis de la sala de fitness com, per exemple, squats, presses, elevacions i curls.



És un programa d'entrenament cardiovascular inspirat en les arts marcials. Activitat coreografiada on els participants realitzen, cops de puny, puntades de peu i kates, cremen calories i aconsegueixen una major resistència cardiovascular.



És un programa d'entrenament inspirat en el ioga, el tai-txi i el Pilates que millora la flexibilitat, la força i t'aporta una sensació de calma, harmonia i benestar.



Activitat cardiovascular que combina exercicis de tonificació amb passos de balls llatins. Les coreografies estan basades en passos senzills i repetitius, el que fa que sigui molt fàcil seguir-la i no cal una preparació física en concret. La zumba permet tonificar, elevar les pulsacions i cremar calories.



Activitat física col·lectiva amb suport musical, realitzada sobre una bicicleta especialment dissenyada per a tal efecte, a un ritme determinat, en la qual s'efectua un treball predominantment cardiovascular.



És un conjunt d'exercicis la finalitat és la d'exercitar el cos i la ment, ja que mitjançant la seva pràctica, a més de millorar la nostra condició física, augmentem la nostra capacitat de control i concentració.



Classe que consisteix a realitzar exercicis aeròbics pujant i baixant d'una plataforma al ritme de la música. En aquesta classe també es treballarà el tren superior amb peses o altres exercicis.



Programa d'entrenament en intervals d'alta intensitat, consisteix a barrejar períodes curts de temps d'un entrenament cardiovascular molt intens, entorn del 80-90% del nostre ritme cardíac, amb altres períodes també curts d'una intensitat moderada o baixa (50-60 %).



Activitat aquàtica dirigida on es treballa la millora de la condició física mitjançant exercicis en el medi aquàtic.

**93 639 02 99 / pmbegues.cat** **@pmbegues**

\*Activitat fora de quota. La PISCINA MUNICIPAL DE BEGUES es reserva el dret de modificar el número de sessions, el contingut i horaris d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Aquests horaris poden ser modificats durant el Nadal, Setmana Santa i els mesos d'estiu. LA DIRECCIÓ.

# ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 18 DE SETEMBRE AL 31 DE DESEMBRE DEL 2017



Activitat dirigida que es treballa amb barra i discos i que enforteix i tonifica tot el cos. En ella treballaràs els principals grups musculars utilitzant exercicis de la sala de fitness com, per exemple, squats, presses, elevacions i curls.



És un programa d'entrenament cardiovascular inspirat en les arts marcials. Activitat coreografiada on els participants realitzen, cops de puny, puntades de peu i kates, cremen calories i aconsegueixen una major resistència cardiovascular.



És un programa d'entrenament inspirat en el ioga, el tai-txi i el Pilates que millora la flexibilitat, la força i t'aporta una sensació de calma, harmonia i benestar.



Activitat cardiovascular que combina exercicis de tonificació amb passos de balls llatins. Les coreografies estan basades en passos senzills i repetitius, el que fa que sigui molt fàcil seguir-la i no cal una preparació física en concret. La zumba permet tonificar, elevar les pulsacions i cremar calories.



Activitat física col·lectiva amb suport musical, realitzada sobre una bicicleta especialment dissenyada per a tal efecte, a un ritme determinat, en la qual s'efectua un treball predominantment cardiovascular.



És un conjunt d'exercicis la finalitat és la d'exercitar el cos i la ment, ja que mitjançant la seva pràctica, a més de millorar la nostra condició física, augmentem la nostra capacitat de control i concentració.



Classe que consisteix a realitzar exercicis aeròbics pujant i baixant d'una plataforma al ritme de la música. En aquesta classe també es treballarà el tren superior amb peses o altres exercicis.



Programa d'entrenament en intervals d'alta intensitat, consisteix a barrejar períodes curts de temps d'un entrenament cardiovascular molt intens, entorn del 80-90% del nostre ritme cardíac, amb altres períodes també curts d'una intensitat moderada o baixa (50-60 %).



Activitat aquàtica dirigida on es treballa la millora de la condició física mitjançant exercicis en el medi aquàtic.

**93 639 02 99 / pmbegues.cat** **@pmbegues**

\*Activitat fora de quota. La PISCINA MUNICIPAL DE BEGUES es reserva el dret de modificar el número de sessions, el contingut i horaris d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Aquests horaris poden ser modificats durant el Nadal, Setmana Santa i els mesos d'estiu. LA DIRECCIÓ.