

ACTIVITATS DIRIGIDES

A PARTIR DEL 24 DE SETEMBRE DE 2018

TONIFICACIÓ CARDIO COS I MENT



| HORARI | | ESPAI | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--------|-------|-----------|----------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 9.15 | 10.00 | PISCINA | AQUAFITNESS* | | AQUAFITNESS* | | AQUAFITNESS* |
| 9.30 | 10.15 | FITNESS | | | HITT | | |
| 9.30 | 10.25 | DIRIGIDES | LES MILLS BODYPUMP | CICLO INDOOR | DANCE FIT | LES MILLS BODYBALANCE | TONIFICACIÓ |
| 15.15 | 16.10 | DIRIGIDES | LES MILLS BODYCOMBAT | PILATES | CICLO INDOOR | LES MILLS BODYPUMP | |
| 17.30 | 18.25 | DIRIGIDES | PILATES | LES MILLS BODYCOMBAT | LES MILLS BODYPUMP | | |
| 18.30 | 19.15 | DIRIGIDES | ZUMBA / HITT | LES MILLS BODYPUMP | LES MILLS BODYCOMBAT | LES MILLS BODYBALANCE | CICLO INDOOR |
| 19.30 | 20.25 | DIRIGIDES | TONIFICACIÓ | LES MILLS BODYBALANCE | PILATES | LES MILLS BODYPUMP | LES MILLS BODYBALANCE |
| 20.00 | 20.45 | PISCINA | AQUAFITNESS* | | AQUAFITNESS* | | |
| 20.30 | 21.15 | FITNESS | | | HITT | | |
| 20.30 | 21.15 | DIRIGIDES | | CICLO INDOOR | ZUMBA | CICLO INDOOR | |

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

A PARTIR DEL 24 DE SETEMBRE DE 2018

TONIFICACIÓ CARDIO COS I MENT



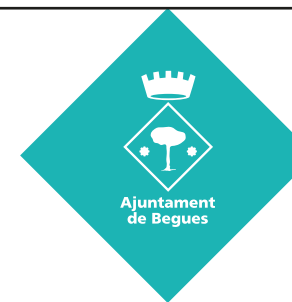
| HORARI | | ESPAI | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--------|-------|-----------|----------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 9.15 | 10.00 | PISCINA | AQUAFITNESS* | | AQUAFITNESS* | | AQUAFITNESS* |
| 9.30 | 10.15 | FITNESS | | | HITT | | |
| 9.30 | 10.25 | DIRIGIDES | LES MILLS BODYPUMP | CICLO INDOOR | DANCE FIT | LES MILLS BODYBALANCE | TONIFICACIÓ |
| 15.15 | 16.10 | DIRIGIDES | LES MILLS BODYCOMBAT | PILATES | CICLO INDOOR | LES MILLS BODYPUMP | |
| 17.30 | 18.25 | DIRIGIDES | PILATES | LES MILLS BODYCOMBAT | LES MILLS BODYPUMP | | |
| 18.30 | 19.15 | DIRIGIDES | ZUMBA / HITT | LES MILLS BODYPUMP | LES MILLS BODYCOMBAT | LES MILLS BODYBALANCE | CICLO INDOOR |
| 19.30 | 20.25 | DIRIGIDES | TONIFICACIÓ | LES MILLS BODYBALANCE | PILATES | LES MILLS BODYPUMP | LES MILLS BODYBALANCE |
| 20.00 | 20.45 | PISCINA | AQUAFITNESS* | | AQUAFITNESS* | | |
| 20.30 | 21.15 | FITNESS | | | HITT | | |
| 20.30 | 21.15 | DIRIGIDES | | CICLO INDOOR | ZUMBA | CICLO INDOOR | |

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

A PARTIR DEL 24 DE SETEMBRE DE 2018



TONIFICACIÓ CARDIO COS I MENT

| HORARI | | ESPAI | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--------|-------|-----------|---------------------|----------------------|---------------------|----------------------|----------------------|
| 9.15 | 10.00 | PISCINA | AQUAFITNESS* | | AQUAFITNESS* | | AQUAFITNESS* |
| 9.30 | 10.15 | FITNESS | | | HITT | | |
| 9.30 | 10.25 | DIRIGIDES | LESMILLS BODYPUMP | CICLO INDOOR | DANCE FIT | LESMILLS BODYBALANCE | TONIFICACIÓ |
| 15.15 | 16.10 | DIRIGIDES | LESMILLS BODYCOMBAT | PILATES | CICLO INDOOR | LESMILLS BODYPUMP | |
| 17.30 | 18.25 | DIRIGIDES | PILATES | LESMILLS BODYCOMBAT | LESMILLS BODYPUMP | | |
| 18.30 | 19.15 | DIRIGIDES | ZUMBA / HITT | LESMILLS BODYPUMP | LESMILLS BODYCOMBAT | LESMILLS BODYBALANCE | CICLO INDOOR |
| 19.30 | 20.25 | DIRIGIDES | TONIFICACIÓ | LESMILLS BODYBALANCE | PILATES | LESMILLS BODYPUMP | LESMILLS BODYBALANCE |
| 20.00 | 20.45 | PISCINA | AQUAFITNESS* | | AQUAFITNESS* | | |
| 20.30 | 21.15 | FITNESS | | | HITT | | |
| 20.30 | 21.15 | DIRIGIDES | | CICLO INDOOR | ZUMBA | CICLO INDOOR | |

*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.

93 639 02 99 / pmbegues.cat @pmbegues

ACTIVITATS DIRIGIDES



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 aconseguixen 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.

TONIFICACIÓ

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 %).

AQUAFITNESS*

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

DANCE FIT

Entrenament cardiovascular amb moviments de ball que tonifiquen el teu cos de forma divertida.

ACTIVITATS DIRIGIDES



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.



Entrenament cardiovascular amb moviments de ball que tonifiquen el teu cos de forma divertida.

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



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.



Entrenament cardiovascular amb moviments de ball que tonifiquen el teu cos de forma divertida.

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.