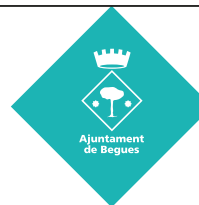


# ACTIVITATS DIRIGIDES

## A PARTIR DEL 20 D'ABRIL DE 2019



| HORARI |       | ESPAI     | DILLUNS           | DIMARTS              | DIMECRES          | DIJOUS               | DIVENDRES            |
|--------|-------|-----------|-------------------|----------------------|-------------------|----------------------|----------------------|
| 9.15   | 10.00 | PISCINA   | AQUAFITNESS*      |                      | AQUAFITNESS*      |                      | AQUAFITNESS*         |
| 9.30   | 10.25 | DIRIGIDES | LESMILLS BODYPUMP | CICLO INDOOR         | PILATES           | LESMILLS BODYBALANCE | TONIFICACIÓ          |
| 15.15  | 16.10 | DIRIGIDES | TONIFICACIÓ       | LESMILLS BODYBALANCE | CICLO INDOOR      | LESMILLS BODYPUMP    | CICLO INDOOR         |
| 17.30  | 18.25 | DIRIGIDES | PILATES           | LESMILLS BODYCOMBAT  | LESMILLS BODYPUMP | TONIFICACIÓ          |                      |
| 18.30  | 19.15 | FITNESS   | HITT              |                      |                   |                      |                      |
| 18.30  | 19.25 | DIRIGIDES | ZUMBA             | LESMILLS BODYPUMP    | TONIFICACIÓ       | 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  | 21.25 | DIRIGIDES |                   | CICLO INDOOR         | ZUMBA             | CICLO INDOOR         |                      |

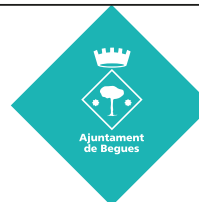
TONIFICACIÓ
CARDIO
COS I MENT

[93 639 02 99](tel:936390299) / [pmbegues.cat](http://pmbegues.cat)
[@pmbegues](https://www.facebook.com/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 20 D'ABRIL DE 2019



| HORARI |       | ESPAI     | DILLUNS           | DIMARTS              | DIMECRES          | DIJOUS               | DIVENDRES            |
|--------|-------|-----------|-------------------|----------------------|-------------------|----------------------|----------------------|
| 9.15   | 10.00 | PISCINA   | AQUAFITNESS*      |                      | AQUAFITNESS*      |                      | AQUAFITNESS*         |
| 9.30   | 10.25 | DIRIGIDES | LESMILLS BODYPUMP | CICLO INDOOR         | PILATES           | LESMILLS BODYBALANCE | TONIFICACIÓ          |
| 15.15  | 16.10 | DIRIGIDES | TONIFICACIÓ       | LESMILLS BODYBALANCE | CICLO INDOOR      | LESMILLS BODYPUMP    | CICLO INDOOR         |
| 17.30  | 18.25 | DIRIGIDES | PILATES           | LESMILLS BODYCOMBAT  | LESMILLS BODYPUMP | TONIFICACIÓ          |                      |
| 18.30  | 19.15 | FITNESS   | HITT              |                      |                   |                      |                      |
| 18.30  | 19.25 | DIRIGIDES | ZUMBA             | LESMILLS BODYPUMP    | TONIFICACIÓ       | 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  | 21.25 | DIRIGIDES |                   | CICLO INDOOR         | ZUMBA             | CICLO INDOOR         |                      |

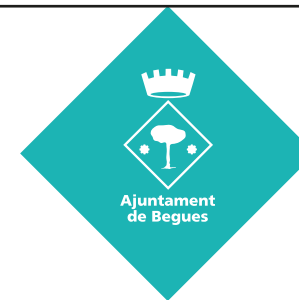
TONIFICACIÓ
CARDIO
COS I MENT

[93 639 02 99](tel:936390299) / [pmbegues.cat](http://pmbegues.cat)
[@pmbegues](https://www.facebook.com/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 20 D'ABRIL DE 2019



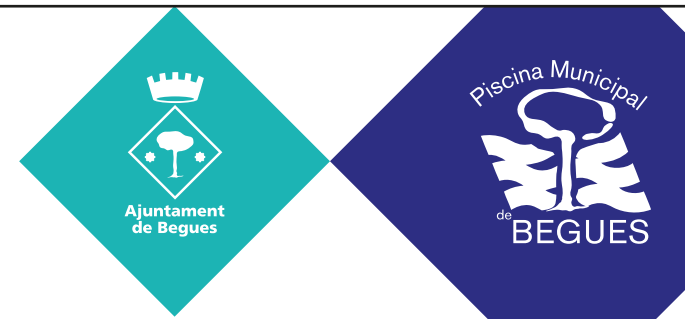
| HORARI |       | ESPAI     | DILLUNS           | DIMARTS              | DIMECRES          | DIJOUS               | DIVENDRES            |
|--------|-------|-----------|-------------------|----------------------|-------------------|----------------------|----------------------|
| 9.15   | 10.00 | PISCINA   | AQUAFITNESS*      |                      | AQUAFITNESS*      |                      | AQUAFITNESS*         |
| 9.30   | 10.25 | DIRIGIDES | LESMILLS BODYPUMP | CICLO INDOOR         | PILATES           | LESMILLS BODYBALANCE | TONIFICACIÓ          |
| 15.15  | 16.10 | DIRIGIDES | TONIFICACIÓ       | LESMILLS BODYBALANCE | CICLO INDOOR      | LESMILLS BODYPUMP    | CICLO INDOOR         |
| 17.30  | 18.25 | DIRIGIDES | PILATES           | LESMILLS BODYCOMBAT  | LESMILLS BODYPUMP | TONIFICACIÓ          |                      |
| 18.30  | 19.15 | FITNESS   | HITT              |                      |                   |                      |                      |
| 18.30  | 19.25 | DIRIGIDES | ZUMBA             | LESMILLS BODYPUMP    | TONIFICACIÓ       | 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  | 21.25 | DIRIGIDES |                   | CICLO INDOOR         | ZUMBA             | CICLO INDOOR         |                      |

TONIFICACIÓ
CARDIO
COS I MENT

**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 aconseguen 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



## LES MILLS BODYPUMP

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.

## LES MILLS BODYCOMBAT

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.

## LES MILLS BODYBALANCE

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.

## ZUMBA

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.

**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



## LES MILLS BODYPUMP

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.

## LES MILLS BODYCOMBAT

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.

## LES MILLS BODYBALANCE

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.

## ZUMBA

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.

**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.