

	inici	final	espai	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	
MATI	7:15	7:45	sala 1					CORE	
	7:15	8:00	sala 2	CYCLING			CYCLING		
	7:15	8:10	sala 1			BODYPUMP			
	7:15	8:00	piscina		AIGUAGIM				
	8:15	9:00	piscina	AIGUAGIM		AIGUAGIM		AIGUAGIM	
	8:15	9:05	sala 1		EQUILIBRIUM		PILATES		
	8:30	9:25	sala 1	CARDIO PILATES		ZUMBA			
	8:30	9:00	sala1					Nou BODYPUMP EXPRESS	
	9:00	9:25	sala1					Nou ABD/ESTIRAMENTS	
	9:15	10:00	piscina	AIGUAGIM	AIGUATONO	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	
	9:20	10:05	sala 2		CYCLING		CYCLING		
	9:30	10:25	sala 1	BODYPUMP		CTC/GAC		COMBAT	
	MIGDIA	10:15	11:00	piscina		AIGUAGIM			
10:15		11:10	sala 1		C.T.C EXTREM		BODYPUMP		
10:30		11:00	sala 1	CORE				CORE	
10:30		11:15	sala 2			CYCLING			
13:30		14:25	sala 1	BODYPUMP					
13:45		14:15	sala 1			CORE			
13:45		14:30	sala 1		FUNCIONAL FIT		PILATES		
15:15		16:00	piscina		AIGUAGIM		AIGUAGIM		
15:15		16:00	sala 2		CYCLING		CYCLING		
15:15		16:10	sala 1	CTC		BODYPUMP		SH'BAM	
TARDA		16:15	17:00	sala 1		CARDIO PILATES		Nou CTC	
		17:15	17:45	sala 1			CORE		
		17:15	18:00	sala 1	CTC				
	17:30	18:15	sala 2	CYCLING			CYCLING		
	17:15	18:10	sala 1				SH'BAM		
	17:30	18:25	sala 1	😊 FIT JUNIOR					
	17:30	18:25	sala 1				Nou SH'BAM		
	18:00	18:55	sala 1	PILATES		COMBAT			
	18:00	18:45	sala 2		CYCLING	CYCLING			
	18:15	19:10	sala 1				ZUMBA		
	18:30	19:00	sala 1					CORE	
	18:30	19:25	sala 1		CTC				
	18:30	19:15	sala 2	CYCLING			CYCLING	CYCLING	
19:00	19:45	piscina		AIGUAGIM		AIGUAGIM			
19:00	19:55	sala 1	SH'BAM		EQUILIBRIUM				
19:00	19:45	sala 2		CYCLING	CYCLING				
19:15	20:10	sala 1				COMBAT	BODYPUMP		
19:30	20:25	sala 1		BODYPUMP					
19:30	20:15	sala 2				CYCLING			
19:30	20:25	exter.					RUNNING		
19:55	21:10	exter.			RUNNING				
20:00	20:45	piscina		AIGUATONO			AIGUAGIM		
20:00	20:55	sala 1	BODYPUMP		CTC / GAC				
20:00	20:45	sala 2		CYCLING					
20:10	20:55	exter.	EXTREM-FIT		EXTREM-FIT				
20:15	21:00	sala 1				CARDIO PILATES			
20:30	21:15	piscina	AIGUAGIM		AIGUAGIM				
20:30	21:15	sala 1					Nou ABD/ESTIRAMENTS		
20:30	21:00	sala 1		CORE					
21:00	21:55	sala 1	COMBAT	PILATES		BODYPUMP			
21:00	21:45	sala 2			CYCLING				

Els joves de 13 anys podran fer les activitats de la zona de 14 anys, però acompanyats del pare, mare o tutor

Activitats a partir de 14 anys

Aquest horari es reduirà en període de vacances escolars (Nadal, Setmana Santa, Juniol i Agost)



Tot per una festa perfecta!
demana informació a recepció

EP



SERVEI D'ENTRENAMENTS PERSONALS

	Tarifes*	Total
Sessió 30'	18,50 €	
Sessió 60'	34,65 €	
Abon. 5x60'	32,92 €	164,60 €
60'x2 person.	23,10 €	46,20 €

EP Sala fitness
salut, aprimament, rendiment

EP Aquàtic
aprendre a nedar, readaptació a l'esforç, perfeccionament estils

EP Pilates
cos i ment, relaxació i respiració

*Tarifa per sessió i persona

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

CYCLING Activitat dirigida que es realitza amb una bicicleta estàtica de pinyó fix. L'instructor guia i motiva el grup seguint el ritme de la música, tot indicant la cadència de pedalada i la intensitat.

CTC Condicionament total del cos. Sistema d'entrenament a intervals per treballar cardiovascular i muscularment. És una activitat divertida, creativa i apta per a tots els nivells que combina aeròbic, step i elements de musculació fent servir tot tipus de material (gomes elàstiques, peses, barres, ...).

PILATES BÀSIC Activitat en grup enfocada al treball conscient i integral del cos. S'utilitzen exercicis de terra bàsics de Pilates complementats amb el treball acurat de respiració, estiraments i millora postural. S'aconsegueix un cos sa i equilibrat.

SH'BAM És un programa divertit, que combina moviments de ball senzills, perfecte per posar-te en forma.

COMBAT Activitat coreografiada amb suport musical que combina exercicis d'aeròbic i de diferents arts marcials. L'objectiu és la millora de la resistència cardiovascular.

CORE Entrenament ràpid i eficaç de 30'. Té com a objectiu modelar i tonificar els músculs del core: tronc, espatlles i malucs. Ajuda a augmentar l'equilibri, la mobilitat i la prevenció de lesions.

EQUILIBRIUM Activitat dirigida amb suport musical que combina els principis fonamentals dels ioga, pilates i tai txi.

BODYPUMP Sessions ideals per desenvolupar la força i la resistència muscular. Es treballen els principals grups musculars utilitzant barres i discos amb coreografies d'exercicis que segueixen el ritme de la música. Permet veure resultats ràpidament i alhora et diverteixes entrenant.

BODYPUMP EXPRESS Entrenament de 30' on reptes a tots els grups musculars més importants.

AIGUAGIM Té com a finalitat la millora de la resistència cardiovascular i la coordinació, mantenint l'activitat aeròbica en tot moment. Es realitza en piscina petita. És imprescindible saber nadar.

AIGUATONO Activitat divertida de tonificació que enforteix i relaxa tot el cos. Es realitza a la piscina petita i és apta per a tots els nivells.

FUNCIONAL FIT Activitat d'exercicis funcionals que combina components de força i capacitat aeròbica amb intensitats baixes, mitges i altes.

ZUMBA Disciplina del fitness que fusiona exercicis cardiovasculars amb ball coreografiat al ritme de salsa, merengue, reggaetón i altres èxits actuals.

CARDIO PILATES Activitat dirigida que combina treball cardiovascular i exercicis de pilates.

EXTREM-FIT Activitat de força i condicionament físic d'alta intensitat i poca duració mitjançant exercicis funcionals.

Horaris de la instal·lació

HORARIS	ÚS	INSTAL·LACIÓ
Dilluns-divendres	7:00 - 22:00	7:00 - 22:30
Dissabtes Diumenges i festius	9:00 - 14:30	9:00 - 15:00

C/Industria, 98
08420 Canovelles
Tel: 938407552
cemcanovelles@igebcn.cat
www.thalassacemcanovelles.cat

Thalassa
COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL
- CANOVELLES -