

Horaris d'activitats dirigides
A partir del 4 de setembre 2017

	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 FORMES
	9:00	9:25	sala1					Nou 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	
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		LES MULES SH'BAM	
MIGDIA	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				LES MULES SH'BAM	
	17:30	18:25	sala 1	😊 FIT JUNIOR				
	17:30	18:25	sala 1				Nou LES MULES 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		
TARDA	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	LES MULES 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, Juliol i Agost)



Vine a celebrar amb nosaltres el teu
ANIVERSARI



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 BASIC 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.

SW'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 marçials. 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 xí.

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

RODYPUMP 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.

ZIMBA Disciplina del fitness que fusiona exercicis cardiovasculars amb ball coreografiat al ritme de salsa, merengue, reggaeton 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/Indústria, 98
08420 Canelles
Tel: 938407552

cemcanvelles@igebcn.cat

www.thalassacemcanvelles.cat

