


TONIFICACIÓ	Les classes de tonificació són un treball específic enfocat a la total musculatura de tot el cos, combinat amb treball cardiovascular per estilitzar el cos de forma màxima.	ESTIRAMENTS	Conjunt d'activitats o exercicis que es realitzen amb la finalitat de disposar les funcions orgàniques, musculars, nervioses i psicològiques de l'esportista i preparar-lo per a rendir al
CYCLING	Exercici de cames principalment, on el monitor pot, mitjançant el canvi de freqüència de pedalades i de la resistència, realitzar tota mena d'intensitats. És una pràctica molt adaptable al nivell de l'alumne.	CIRCUIT TRAINNING	Entrenament de força i condicionament en forma de circuit, basat en exercicis funcionals realitzats a intensitats molt altes.
GENT GRAN	Classe de manteniment adaptada per a la gent gran i adults. És una activitat perfecta per a persones que vulguin mantenir-se en forma sense fer grans esforços i a partir d'exercicis adaptats al seu estat físic.	PILATES	Els exercicis de Pilates ensenyen a ser conscients de la respiració i l'alineació de la columna vertebral, a la vegada que enforteixen els músculs de l'esquena. Aconseguiràs tenir una esquena més flexible, un abdominal més fort i un millor control del teu cos.
IOGA	Classe per assolir el domini del cos i de l'esperit a través d'unes pràctiques ascètiques, físiques o psicofisiològiques.	STRONG NATION 5 STRONG	Entrenament d'alta intensitat que permet cremar calories i a la vegada tonificar tot el cos gràcies a la combinació de l'entrenament cardiovascular amb moviments realitzats amb el mateix pes corporal i exercicis polimètrics.
ZUMBA	Coreografia de balls llatins. Passos bàsics de salsa, merengue, cumbia, reageton... Una manera divertida de cremar calories i tonificar el teu cos.	CARDIO TONE	Tipus d'entrenament que barreja l'exercici cardiovascular i la tonificació, aconseguint el benefici dels dos. Amb els exercicis aeròbics aconseguim una millora de la nostra capacitat respiratòria i salut cardiovascular, mentre que amb els exercicis de tonificació, aconseguim una millora de la muscular i de la mobilitat de les articulacions.
POWER TONE	Entrenament de força i resistència al ritme de la música, amb barres i discos que faran millorar la nostra condició física. Tonifica i defineix tot el cos.	POWER BALANCE	Classe d'exercicis específics per arribar a una reprogramació postural per una millora i prevenció del dolor d'esquena, problemes musculars, lesions i mobilitat reduïda.

I TAMBÉ... TRES PISTES DE PÀDEL OUTDOOR

Matins: Pista 9€
Tardes: Pista 12€

Més informació al telèfon 685.69.59.34




horari	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:15H	TONIFICACIÓ	ESTIRAMENTS	CYCLING 45'	CYCLING 45'	
10h	CYCLING 45' GENT GRAN	IOGA	GENT GRAN	IOGA	POWER BALANCE
15:15h	IOGA	CIRCUIT TRAINNING	IOGA	CARDIO TONE	CYCLING 45'
17h	EXTRAESCOLARS	EXTRAESCOLARS	EXTRAESCOLARS	EXTRAESCOLARS	PILATES
18h	ZUMBA	CYCLING 45'	CYCLING 45'	TONIFICACIÓ	IOGA ZUMBA
19h	POWER TONE	PILATES	STRONG NATION 5 STRONG	IOGA	STRONG NATION 5 STRONG

Horari gimnàs municipal Canyelles:
De Dilluns a Divendres: 8h a 21:30h
Dissabtes: 9h a 14h i 15h a 20h
Diumenges: 10h a 14h
Us lliure de la sala de fitness durant tot el nostre horari.

