

| horari | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---------------|----------------------------|------------------|---|------------------|---|
| 9:15H | ZUMBA | ESTIRAMENTS | CYCLING 45' | CIRCUIT TRAINING | CYCLING 45' |
| 10h | CYCLING 45' MANTENIMENT | IOGA | MANTENIMENT | IOGA | POWER BALANCE |
| | | | | | |
| 15:15h | IOGA | CIRCUIT TRAINING | IOGA | CARDIO TONE | CYCLING 45' |
| | | | | | |
| 17h | EXTRAESCOLARS | EXTRAESCOLARS | EXTRAESCOLARS | EXTRAESCOLARS | PILATES |
| 18h | ZUMBA | CYCLING 45' | CYCLING 45' | TONIFICACIÓ | ZUMBA |
| 19h | POWER TONE | PILATES | STRONG NATION  | IOGA | STRONG NATION  |
| | | | | | |

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.



| | | | |
|--------------------|--|---|--|
| 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 TRAINING | 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 <small>STRONG</small> | 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, reaggeton... 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 del múscul 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...

**pàdel
canyelles**

**TRES PISTES DE
PÀDEL OUTDOOR**

Matins: Pista 10€

Tardes: Pista 14€

**Més informació
al telèfon
685.69.59.34**

