

GIMNÀS MUNICIPAL CANYELLES

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:15	STEP 	TONIFICACIÓ 	DANCE 	CARDIO BOX 	PILATES 
9:15	CIRCUIT TRAINING	PILATES	CYCLING	ESTIRAMENTS	CYCLING
10:00	POWER BALANCE	IOGA	MANTENIMENT	IOGA	MANTENIMENT
11:00	CARDIO BOX 	CYCLING 	CARDIO BOX 	POWER BODY 	GAC 
15:15	POWER BODY 	15:15 POWER BALANCE	15:15 IOGA	15:15 CARDIO BOX 	15:15 CYCLING
17:30	PILATES	17:00 DANCE 	17:30 PILATES	17:00 AEROBIC 	17:00 PILATES
18:20	POWER TONE	18:00 CYCLING	18:20 GAC	18:00 BARRE	18:00 CARDIO TONE
19:10	G.A.C.	19:00 CYCLING	19:10 CIRCUIT T.	18:50 ESTIRAMENTS	18:50 ESTIRAMENTS 30MIN
20:00	IOGA 	20:00 ESTIRAMENTS 	20:00 CYCLING 	20:00 DANCE 	20:00 CYCLING 

DISSABTE

11:00	PILATES 
12:00	CYCLING 
17:00	CARDIO BOX 
18:00	STEP 

DIUMENGE

11:00	CYCLING 
12:00	GAC 

PORTA'M
AL MÒBIL



LES CLASSES AMB AQUESTA ICONA
SÓN VIRTUALS.

HORARI GIMNÀS

De dilluns a divendres: 8:00h a 21:30h

Dissabtes: 9:00h a 13:30h i 15:00h a 19:30h

Diumenges: 10:00h a 13:30h

Ús lliure de la sala de fitness durant tot l'horari.



Passeig Zona Esportiva, s/n. 08811
Canyelles, Barcelona

Telèfon Gimnàs: 938 97 35 15

Telèfon Pàdel: 685 69 59 34

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.

STEP

Coreografies bàsiques utilitzant un step com a complement, coordinant moviments de cames amb braços en alguns moments. Baix impacte articular.

IOGA

Classe per assolir el domini del cos i de l'esperit a través d'unes pràctiques ascètiques, físiques o psicofisiològiques.

ZUMBA

Coreografia de balls llatins. Passos bàsics de salsa, merengue, cumbia, reggaeton i manera divertida de cremar calories tonificant tot el teu cos.

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 100%.

CARDIOBOX

Coreografies bàsiques que inclouen moviments d'arts marcial i boxa. Impacte articular mig.

CYCLING

Exercici de cames principalment, on el monitor pot, mitjançant el canvi de freqüència de pedales i de la resistència, realitzar tota mena d'intensitats. És una pràctica molt adaptable al nivell de l'alumne.

AEROBIC

Coreografies bàsiques sobre el paviment, coordinant moviments de cames amb braços en alguns moments. Baix impacte articular.

POWER BALANCE

Classe d'exercicis específics per arribar a una reprogramació postural per una millora i prevenció del mal d'esquena, problemes musculars lesions i mobilitat reduïda.

DANCE

Coreografies bàsiques amb moviments de ball principalment llatí i temes musicals actuals.

POWER BODY

Sessió de tonificació muscular, utilitzant com a material barra i discos. Exercicis molt bàsics de tonificació coordinant les repeticions amb el ritme de la música. Cada tema musical correspon a un grup muscular, treballant tot el cos en 45 minuts.

GAC

Glutis, Abdominals i Cames (GAC). Sessions de tonificació incidint exclusivament al tren inferior, principalment glutis i cames. Inclouen sempre treball abdominal.

ABDOMINALS

Sessió d'abdominals, orientada a tonificar els músculs de l'abdomen. Inclou alguns exercicis de control postural i tonificació més general de la musculatura estabilitzadora de la columna vertebral.

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.

**pàdel
canyelles**

A MÉS...
**TRES PISTES
DE PÀDEL
OUTDOOR**

MATINS: PISTA 12€

TARDES: PISTA 18€

