

ACTIVITATS D'ALTA INTENSITAT

Sessions amb el suport musical l'objectiu principal de les quals és millorar el sistema cardiovascular al ritme de la música més actual i divertida. Indicades per disminuir el percentatge de greix corporal.

- **AEROSTYLE:** activitat que té com a objectiu principal millorar el sistema cardiovascular, mitjançant la combinació de passos d'aerobic de diferents estils.
- **STEP (Graons):** combinació de passos sobre una plataforma, que permet la millora del sistema cardiovascular.
- **ENERGY CYCLING:** sessió d'entrenament cardiovascular que es realitza en una bicicleta estàtica a ritme trepidant de la música més actual. Durant la sessió pelatejaràs, pujaràs i baixaràs muntanyes amb la finalitat d'aconseguir els

objectius d'una forma divertida i fàcil. És una activitat indicada per reduir el percentatge de greix corporal.

- **CARDIOBOX:** activitat aeròbica de gran intensitat on es combinen les tècniques i fonaments del "box", "kickboxing" i arts marcials.
- **LATINO:** sessió aeròbica on es combina el treball cardiovascular amb l'aprenentatge de balls llatins i l'acompanyament de rimas del Carib.

ACTIVITATS D'INTENSITAT MITJANA

Adreçada a la població que s'inicia en les activitats coreografiades. Indicada per a principiants i com a progressió d'altres modalitats de sessions aeròbiques amb suport musical.

- **TONIFICACIÓ:** exercicis localitzats per millorar el to muscular dels grans grups musculars com els pectorals, els dorsals, els quàdriceps.
- **G.A.C:** activitat muscular intensa ideal per definir i tonificar els glutis, les abdominals i les cames.
- **T.B.C (Condicionament total del cos):** combinació de treball aeròbic i de tonificació, amb la utilització de diversos materials.
- **ABD POWER:** treball muscular de l'abdominal i la cintura.
- **POWER PUMP:** activitat destinada a tonificar i definir la musculatura de tot el cos a través de la combinació de tècniques de musculació i d'exercicis fisioterapèutics.



ACTIVITATS BAIXA INTENSITAT

- **PILATES BASIC:** activitat que es basa en la unió de cos i ment, combinant exercicis d'estiraments i enfortidors, per aconseguir un cos fort, esvelt i estilitzat.
- **IOGA:** moviments destinats a estirar i relaxar el cos mitjançant postures específiques (asanes), proporcionen equilibri i benestar personal.
- **REEDUCACIÓ POSTURAL:** activitat que consisteix a adoptar una sèrie de postures d'allargament progressiu i global de les cadenes musculars.
- **EDAT D'OR:** sessió especialment dissenyada per millorar i mantenir el nivell de condició física de la gent gran. Ideal per frenar o disminuir els efectes de l'envelliment, mantenir l'autonomia física i divertir-se en un ambient agradable.
- **FIT-BALL:** sessió basada en el treball sobre pilotes gegants sobre les quals es realitzen múltiples exercicis per entrenar de forma efectiva i divertida la resistència, flexibilitat, equilibri, força i coordinació.

ACTIVITATS EN EL MEDI AQUÀTIC

- Sessions en les quals es busca una millora de la condició física, aprofitant els avantatges que ens ofereix el medi aquàtic, principalment la flotació.
- **AQUAGIM:** gimnàstica aquàtica amb música amb especial atenció a la prevenció articular i la millora de la salut. S'introduiran aspectes lúdics i treballs col·lectius.
 - **AQUAFITNESS:** gimnàstica aquàtica de treball cardiovascular i tonificació muscular on es realitzen repeticions d'exercicis guiades per músiques. S'aprofiten els avantatges relaxants i rehabilitadors que ofereix l'aigua.

ALTRES SERVEIS

- **NATACIÓ:** cursos de natació per nens i persones adultes destinats a la iniciació i millora de l'autonomia i el desplaçament al medi aquàtic.
- **ENTRENADOR PERSONAL:** sessions particulars destinades a la iniciació, perfeccionament o millora d'aspectes relacionats amb fitness, activitats dirigides, natació o salut, amb un tracte totalment individualitzat.
- **FISIOTERÀPIA:** servei que pretén oferir atenció terapèutica rehabilitadora als esportistes de les instal·lacions, per agilitzar el restabliment de l'esportista lesionat en les millors condicions possibles.
- **DIETÈTICA I NUTRICIÓ:** servei d'assessorament nutricional i control de pes i greix corporal.
- **SERVEI D'UVA:** servei de bronzejat ràpid mitjançant una cabina vertical.
- **SERVEI D'ESTÈTICA:** servei orientat al benestar del nostre cos amb els tractaments següents: depilacions per a homes i dones amb cera i làser, tractaments facials com massatge facial, màscares i plings.

PISCINA COBERTA PALLEJÀ



programa d'activitats dirigides

inici	final	intensitat	sala	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
8.30	9.15	MITJA	VP		AQUAFITNESS		AQUAGYM	
8.30	9.15	MITJA	1	TONO EXPRESS		GAC EXPRESS		
9.15	10.00	MITJA	VP	AQUAFITNESS		AQUAGYM		
9.30	10.25	ALTA	1	G.A.C	STEP	TBC	AEROSTYLE	POWER PUMP
9.30	10.25	ALTA	2	ENERGY CYCLING		ENERGY CYCLING		ENERGY CYCLING
10.30	11.25	BAIXA	PAVELLÓ	EDAT D'OR GIMNÀSTICA	EDAT D'OR GIMNÀSTICA	EDAT D'OR GIMNÀSTICA	EDAT D'OR GIMNÀSTICA	
10.30	11.00	MITJA	1	ABD POWER		ABD POWER		
10.30	11.25	BAIXA	1		IOGA		IOGA	PILATES BASIC
14.15	15.00	MITJA	VP		AQUAFITNESS		AQUAGYM	
14.20	15.15	MITJA/ALTA	1/2	ENERGY CYCLING	LATINO	ENERGY CYCLING	POWER PUMP	
15.20	16.15	ALTA	1	AEROSTYLE	GAC	STEP	T.B.C	TONIFICACIÓ
17.30	18.15	MITJA/BAIXA	1		FIT BALL		PILATES BASIC	
18.20	19.15	ALTA	2	ENERGY CYCLING		ENERGY CYCLING		
18.20	19.15	MITJA/ALTA	1	STEP	T.B.C	AEROSTYLE	G.A.C	REED. POSTURAL
19.15	20.00	MITJA	VP		AQUAGYM		AQUAFITNESS	
19.20	20.15	ALTA	2	ENERGY CYCLING	ENERGY CYCLING	ENERGY CYCLING	ENERGY CYCLING	ENERGY CYCLING
19.20	20.15	ALTA	1	POWER PUMP	STEP	T.B.C	CARDIOBOX	LATINO
19.15	19.45	MITJA	FITNESS	ABD POWER		ABD POWER		
19.45	20.15	MITJA	FITNESS	ABD POWER	ABD POWER	ABD POWER	ABD POWER	
20.15	20.00	MITJA	VP	AQUAFITNESS		AQUAGYM		
20.20	21.15	ALTA	2		ENERGY CYCLING		ENERGY CYCLING	
20.20	21.15	MITJA/ALTA	1	AEROSTYLE	LATINO	STEP	POWER PUMP	PILATES BASIC
21.20	22.00	MITJA/BAIXA	1	PILATES BASIC	TONIFICACIÓ		PILATES BASIC	
21.20	22.15	BAIXA	1			IOGA		

La instal·lació es reserva el dret de modificar el nombre de sessions, el contingut i horaris d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Els horaris poden ser modificats durant el Nadal, Setmana Santa i mesos d'estiu. L'activitat d'Edat d'Or està adreçada a persones de més de 65 anys.