

HORARI activitats dirigides

Del 11 març 2019 al 21 juny 2019

	INICI	SALA	DILLUNS	INICI	SALA	DIMARTS	INICI	SALA	DIMECRES	INICI	SALA	DIJOUS	INICI	SALA	DIVENDRES	INICI	SALA	DISSABTE	INICI	SALA	DIUMENGE	
Primera hora	06.15	BOX	CROSSGIM 45'	06.15	BOX	HBX BOXING 40'	06.15	studio3	CYCLING 45'	06.15	BOX	CROSSGIM 45'	06.15	BOX	W.O.D 45'							
	07.00	studio3	CYCLING 45'	07.00	studio1	BODY PUMP 55'	07.00	studio1	GAP 55'	07.00	studio2	PILATES 45'	07.00	studio3	CYCLING 45'							
	08.00	BOX	W.O.D 45'	08.00	BOX	CROSSGIM 45'	08.00	studio2	YOGA Vinyasa 60'	08.00	BOX	HBX BOXING 40'	08.00	sala fitness	Indoorwalking 30'							
Matí	09.00	sala fitness	Indoorwalking 30'	09.00	studio2	Gimnàstica REHABILITACIÓ 55'	09.00	sala fitness	Indoorwalking 30'	09.00	studio2	Gimnàstica REHABILITACIÓ 55'	09.00	sala fitness	Indoorwalking 30'	09.00	sala fitness	Indoorwalking 30'	09.00	studio1	BODY PUMP 55'	
	09.30	studio1	BODY PUMP 55'	09.30	BOX	HBX BOXING 40'	09.30	studio1	GAP 55'	09.30	studio1	BODY COMBAT 55'	09.30	studio1	SH'BAM 45'							
	09.40	studio3	CYCLING 45'	09.40	studio3	CYCLING 45'	09.40	studio3	🎧 CYCLING 45'	09.40	studio3	CYCLING 45'	09.40	studio3	CYCLING 45'	09.40	BOX	ABDOMINALS 20'	09.40	BOX	HBX BOXING 40'	
	10.00	piscina	AQUADYNAMIC 45'	10.00	piscina	AQUÀTIC 45'	10.00	piscina	AQUADYNAMIC 45'	10.00	piscina	AQUACROSS 45'	10.00	piscina	AQUADYNAMIC 45'	10.00	piscina	AQUADYNAMIC 45'	10.00	studio1	BODY COMBAT 55'	
	10.10	BOX	CROSSGIM 45'	10.10	BOX	🎧 CROSSGIM 45'	10.10	BOX	CROSSGIM 45'	10.10	BOX	🎧 CROSSGIM 45'	10.10	BOX	CROSSGIM 45'	10.10	BOX	CROSSGIM 45'	10.10	studio2	YOGA Hatha XL 90'	
	10.30	studio2	PILATES 45'	10.30	studio2	YOGA Hatha 60'	10.30	studio2	PILATES 45'	10.30	studio2	YOGA Vinyasa 60'	10.30	studio2	PILATES 45'				10.30	BOX	CROSSGIM 45'	
	10.30	studio1	SH'BAM 45'	10.30	studio1	GAP 55'	10.30	studio1	BODYBALANCE 55'	10.30	studio1	BODY PUMP 55'										
	11.00	BOX	HBX BOXING 40'	11.00	BOX	W.O.D 45'	11.00	BOX	HBX BOXING 40'	11.00	BOX	W.O.D 45'	11.00	BOX	HBX BOXING 40'	11.00	studio3	CYCLING 45'	11.00	studio3	CYCLING 45'	
Migdia	13.30	studio3	CYCLING 45'	13.30	studio1	GAP 55'	13.30	studio3	CYCLING 45'	13.30	studio1	BODY PUMP 55'	13.30	studio3	CYCLING 45'							
	13.30	BOX	HBX BOXING 40'	13.30	BOX	CROSSGIM 45'	13.30	BOX	W.O.D 45'	13.30	BOX	CROSSGIM 45'	13.30	BOX	CROSSGIM 45'							
	14.15	studio1	BODY PUMP 55'	14.15	studio3	CYCLING 45'	14.15	studio1	BODYBALANCE 55'	14.15	studio3	CYCLING 45'	14.15	studio1	BODY COMBAT 55'							
	15.15	studio1	GAP 55'	15.15	BOX	CROSSGIM 45'	15.15	studio1	BODY PUMP 55'	15.15	BOX	HBX BOXING 40'	15.15	BOX	CROSSGIM 45'							
Tarda	17.00	studio1	BODY PUMP 55'	17.00	studio1	GAP 55'	17.00	studio1	BODYBALANCE 55'	17.00	studio1	BODY COMBAT 55'										
	17.00	studio2	Gimnàstica REHABILITACIÓ 55'	17.00	studio2	PILATES 45'	17.00	studio2	Gimnàstica REHABILITACIÓ 55'	17.00	studio2	PILATES 45'										
				17.00	BOX	ABDOMINALS 20'				17.00	BOX	ABDOMINALS 20'										
	17.00	BOX	CROSSGIM 45'	17.00	studio3	CYCLING 45'	17.00	BOX	CROSSGIM 45'	17.00	studio3	CYCLING 45'				17.10	BOX	HBX BOXING 40'				
	17.30	studio3	CYCLING 45'				17.30	studio3	CYCLING 45'													
	17.30	sala fitness	Indoorwalking 30'	17.30	sala fitness	Indoorwalking 30'	17.30	sala fitness	Indoorwalking 30'	17.30	sala fitness	Indoorwalking 30'	17.30	BOX	ABDOMINALS 20'							
	18.00	studio2	YOGA Vinyasa 60'	18.00	studio2	YOGA Iyengar 60'	18.00	studio2	YOGA Hatha 60'	18.00	studio2	YOGA Vinyasa 60'				18.00	studio1	BODY PUMP 55'				
				18.00	studio3	CYCLING 45'				18.00	studio3	CYCLING 45'										
	18.00	BOX	🎧 W.O.D 45'	18.00	BOX	🎧 CROSSGIM 45'	18.00	BOX	🎧 W.O.D 45'	18.00	BOX	CROSSGIM 45'	18.00	BOX	CROSSGIM 45'							
	18.10	studio1	nou ZUMBA 55'	18.10	studio1	SH'BAM 45'	18.10	studio1	BODY PUMP 55'	18.10	studio1	SH'BAM 45'	18.10	studio1	BODY PUMP 55'	18.10	BOX	W.O.D 45'				
	18.20	piscina	AQUADYNAMIC 45'	18.20	piscina	AQUADYNAMIC 45'	18.20	piscina	AQUADYNAMIC 45'	18.20	piscina	AQUADYNAMIC 45'										
	18.30	studio3	CYCLING 45'	18.30	BOX	HBX BOXING 40'	18.30	studio3	CYCLING 45'	18.30	BOX	HBX BOXING 40'	18.30	studio3	CYCLING 45'							
	19.00	BOX	🎧 CROSSGIM 45'	19.00	BOX	CROSSGIM 45'	19.00	BOX	🎧 CROSSGIM 45'	19.00	BOX	CROSSGIM 45'	19.00	BOX	W.O.D 45'	19.00	BOX	CROSSGIM 45'				
	19.00	BOX	HBX BOXING 40'	19.00	studio3	🎧 CYCLING 45'	19.00	BOX	HBX BOXING 40'	19.00	studio3	🎧 CYCLING 45'				19.00	studio3	CYCLING 45'				
	19.10	studio2	PILATES 45'	19.10	studio2	PILATES 45'	19.10	studio2	PILATES 45'	19.10	studio2	PILATES 45'	19.10	studio2	PILATES 45'							
19.20	studio1	BODY PUMP 55'	19.20	studio1	BODY ATTACK 55'	19.20	studio1	BODY COMBAT 55'	19.20	studio1	GAP 55'	19.20	studio1	BODYBALANCE 55'								
19.40	studio3	CYCLING 45'	19.40	piscina	AQUASURF 45'	19.40	studio3	CYCLING 45'	19.40	piscina	AQUASURF 45'	19.40	studio3	CYCLING 45'								
Nit	20.00	studio2	YOGA Ashtanga 60'	20.00	studio2	YOGA Hatha 60'	20.00	studio2	YOGA Aeri 60'	20.00	studio2	YOGA Hatha 60'										
	20.00	BOX	🎧 ABDOMINALS 20'	20.00	BOX	🎧 CROSSGIM 45'	20.00	BOX	🎧 ABDOMINALS 20'	20.00	BOX	🎧 CROSSGIM 45'	20.00	BOX	HBX BOXING 40'							
	20.20	studio1	BODY COMBAT 55'	20.20	studio3	CYCLING 45'	20.20	studio1	SH'BAM 45'	20.20	studio1	BODY PUMP 55'	20.20	studio1	ZUMBA 55'							
	20.50	BOX	CROSSGIM 45'	20.50	BOX	HBX BOXING 40'	20.50	BOX	CROSSGIM 45'	20.50	BOX	W.O.D 45'										

aqua sportclubs&spa

EL GIMNÀS Nº 1
EN ACTIVITATS DIRIGIDES
· TOTES AMB MONITOR ·

800

classes mensuals

ELS MILLORS TÈCNICS I LES MILLORS CLASSES

aqua sportclubs&spa

INTENSITAT	ACTIVITAT	DEFINICIÓ	Salut	Cos i ment	Coordinació	Tonificació	Potència	Crema calories	Estiraments	Treball abdominal
MINDFULNESS	YOGA Iyengar 60'	Profunditzem les asanes per flexibilitzar, enfortir i harmonitzar el cos i els seus òrgans. Utilitzant maons i cinturons com a material d'ajuda.	●	●	●	●	●	●	●	●
	Gimnàstica REHABILITACIÓ 55'	Tècnica de fisioteràpia grupal. Reprogramació postural per una millora i prevenció de dolor d'esquena, problemes musculars, lesions i mobilitat reduïda.	●	●	●	●	●	●	●	●
	PILATES 45'	Exercicis que ensenyen a ser conscients de la respiració i l'alineació de la columna i enforteixen els músculs interns del tors i l'esquena.	●	●	●	●	●	●	●	●
	YOGA Aeri 60'	Antigravity® ioga. Utilitzem teles penjades al sostre per activar la circulació sanguínea. Descontracturant i desbloquejant l'esquena.	●	●	●	●	●	●	●	●
	YOGA Hatha 60'	Tot Hatha ioga incorpora postures físiques (asanes), tècniques de respiració (pranayama) i meditació (dhyana). Relaxa i centra la ment.	●	●	●	●	●	●	●	●
	YOGA Vinyasa 60'	Basat en les postures Hatha ioga, però en una seqüència més ràpida i fluida, sincronitzant la respiració amb el moviment. En Vinyasa se suu i s'elimina toxines.	●	●	●	●	●	●	●	●
	BODYBALANCE 55'	Activitat que combina exercicis de ioga, pilates i tai-txi per entrenar de manera suau però efectiva, relaxar i equilibrar cos i ment.	●	●	●	●	●	●	●	●
	YOGA Ashtanga 60'	La versió de ioga de més exigència física. Amb un ritme intens i atlètic.	●	●	●	●	●	●	●	●
WATER AEROBICS	AQUÀTIC 45'	Gimnàstica aquàtica. Exercicis senzills guiats per un instructor a la piscina on aprofitem la força de l'aigua per treballar el cos complet.	●	●	●	●	●	●	●	●
	AQUADYNAMIC 45'	Una autèntica classe d'aeròbic aquàtica. Completa i dinàmica feina aquàtica sense impacte que millora la resistència cardiovascular i muscular.	●	●	●	●	●	●	●	●
	AQUASURF 45'	Classe d'equilibri sobre una planxa de surf on tonificaràs les cames, l'abdomen i els glutis. 45 minuts d'intensitat per gaudir com un "surfista".	●	●	●	●	●	●	●	●
	AQUACROSS 45'	Classe d'intensitat moderada, per recuperar de lesions o perdre pes. Tonifica tot el cos sense impacte, fent servir màquines i material de natació.	●	●	●	●	●	●	●	●
DANCE	ZUMBA 55'	Coreografies de balls llatins. Passos bàsics de salsa, merengue, bachata... Una manera molt divertida de cremar calories sense adonar-te'n.	●	●	●	●	●	●	●	●
	SH'BAM 45'	Coreografies de música dance, per tonificar i definir el teu cos en sessions divertides amb la millor música. El ball efectiu, pura diversió.	●	●	●	●	●	●	●	●
CALORIE CLASS	Indoorwalking 30'	Treball cardiovascular en grup amb màquines d'indoorwalking® que assimilen el moviment natural de la marxa. Baix impacte articular. Ajuda a reduir colesterol.	●	●	●	●	●	●	●	●
	CYCLING 45'	Classe de ciclisme indoor en grup amb treball de resistència cardiovascular i crema de calories, fins a 800 calories en una hora.	●	●	●	●	●	●	●	●
	BODY COMBAT 55'	Programa d'exercicis cardiovasculars basat en moviments de diferents arts marcials per millorar la força, coordinació i la resistència cardiovascular.	●	●	●	●	●	●	●	●
	BODY ATTACK 55'	Coreografies que combinen moviments aeròbics atlètics amb exercicis de força, resistència i equilibri. Alt impacte i elevat consum calòric.	●	●	●	●	●	●	●	●
	HBX BOXING 40'	Programa d'entrenament que utilitza moviments marcial, entrenament funcional i boxing, utilitzant el nostre pes corporal, slamball i sacs de boxa.	●	●	●	●	●	●	●	●
POWER	ABDOMINALS 20'	Reforç i complement a l'entrenament. Grup de treball guiat específic per a la definició, estirament i tonificació d'abdominals.	●	●	●	●	●	●	●	●
	GAP 55'	Classe de tonificació específica de glutis, abdominals i cames. Sessions molt efectives per definir tronc inferior i modelar les zones on s'acumula el greix.	●	●	●	●	●	●	●	●
	BODY PUMP 55'	Entrenament de força i resistència amb barres i discos que milloren la nostra forma física. Enforteix, tonifica i defineix tot el cos.	●	●	●	●	●	●	●	●
	CROSS GiM 45'	HIIT. High Intensity Interval Training. Entrenament intervàl·lic on treballem totes les cadenes musculars amb material específic com kettlebell, calaixos, cordes, racks...	●	●	●	●	●	●	●	●
	W.O.D 45'	Workout of the Day. Entrenament de força i condicionament basat en exercicis funcionals realitzats a alta intensitat.	●	●	●	●	●	●	●	●

* D'aquest horari no hi haurà exemplars impresos a l'instal·lació

EL GIMNÀS Nº 1
EN ACTIVITATS DIRIGIDES
· TOTES AMB MONITOR ·

800 classes
mensuals



Gaudeix d'una experiència musical a les nostres classes amb DJ en directe

Ens agradaria recomanar-te les activitats més adequades per assolir els teus objectius de forma ràpida i segura:

Segueix-nos a:



Escolta la nostra música:



HORARI INSTAL·LACIONS:

Dilluns a divendres
6:00h a 23:00h

Dissabtes
8:30h a 14:30 i 17h a 21h

Diumenges i festius
8:30h a 14.30h

FESTIUS TANCATS:

25 i 26 de desembre, 1 gener, 3 març

C. Solicrup 10, Vilanova i la Geltrú
08800 (Barcelona)

www.aquasportclubs.com
Telf. 93 814 09 56