

HORA	SALA	DILLUNS	HORA	SALA	DIMARTS	HORA	SALA	DIMECRES	HORA	SALA	DIJOUS	HORA	SALA	DIVENDRES	HORA	SALA	DISSABTE	HORA	SALA	DIUMENGE	
06.10	CROSS	CROSSGIM 45'	06.10	BOXING	HBX BOXING 40'	06.10	CROSS	CROSSGIM 45'	06.10	BOXING	HBX BOXING 40'	06.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'							
07.00	CYCLE	SPINNING 45'	07.00	THEATRE	BODYPUMP 55'	07.00	CYCLE	SPINNING 45'	07.00	ZEN	PILATES 45'	07.00	CYCLE	SPINNING 45'							
07.00	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	07.00	CROSS	CROSSGIM 45'	07.00	THEATRE	GAP 55'	07.00	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	07.00	BOXING	HBX BOXING 40' NOU							
			08.00	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'				08.00	CROSS	CROSSGIM 45'										
09.20	BOXING	HBX BOXING 40'	09.20	CROSS	CROSSGIM 45'	09.20	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	09.20	CROSS	CROSSGIM 45'				08.20	BOXING	HBX BOXING 40' NOU	08.20	BOXING	HBX BOXING 40' NOU	
09.30	ZEN	YOGA Aeri 60'	09.30	ZEN	YOGA Hatha 60'	09.30	ZEN	Gimnàstica REHABILITACIÓ 50'	09.30	ZEN	YOGA Hatha 60'	09.30	ZEN	Gimnàstica REHABILITACIÓ 50'				08.30	THEATRE	BODYPUMP 55'	
09.30	THEATRE	BODYPUMP 55'	09.30	THEATRE	SH'BAM 45'	09.30	THEATRE	GAP 55'	09.30	THEATRE	BODYCOMBAT 55'	09.30	THEATRE	SH'BAM 45'	09.00	CROSS	WOD 60' NOU	09.00	CROSS	WOD 60' NOU	
09.40	CYCLE	SPINNING 45'	09.40	CYCLE	SPINNING 45'	09.40	CYCLE	SPINNING 45'	09.40	CYCLE	SPINNING 45'	09.40	CYCLE	SPINNING 45'	09.30	PISCINA	AQUADYNAMIC 45'	09.30	THEATRE	BODYCOMBAT 55'	
10.00	PISCINA	AQUADYNAMIC 45'	10.00	PISCINA	AQUÀTIC 45'	10.00	PISCINA	AQUADYNAMIC 45'	10.00	PISCINA	AQUÀTIC 45'	10.00	PISCINA	AQUADYNAMIC 45'	10.10	ZEN	PILATES 45'	10.10	ZEN	YOGA XL Hatha 90'	
10.10	CROSS	CROSSGIM 45'	10.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	10.10	CROSS	CROSSGIM 45'	10.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	10.10	CROSS	CROSSGIM 45'	10.10	CROSS	CROSSGIM 45'	10.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	
10.30	THEATRE	GAP 55'	10.30	BOXING	HBX BOXING 40'	10.30	THEATRE	BODYPUMP 55'				10.30	THEATRE	GAP 55'	10.30	CYCLE	SPINNING 45'	10.30	THEATRE	ZUMBA 55'	
10.40	ZEN	PILATES 45'	10.40	ZEN	PILATES 45'	10.40	ZEN	PILATES 45'	10.40	ZEN	PILATES 45'								11.10	CROSS	CROSSGIM 45'
11.00	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45' NOU	11.00	CROSS	WOD 60'	11.00	BOXING	HBX BOXING 40'	11.00	CROSS	WOD 60'	11.00	CROSS	WOD 60'	11.00	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45' NOU	11.30	CYCLE	SPINNING 45'	
13.30	CYCLE	SPINNING 45'	13.30	THEATRE	GAP 55'	13.30	CYCLE	SPINNING 45'	13.30	THEATRE	BODYPUMP 55'	13.30	CYCLE	SPINNING 45'	12.00	CROSS	CROSSGIM 45' NOU	12.00	ZEN	R-EQUILIBRI 55' NOU	
13.30	ZEN	YOGA Aeri 60' NOU	13.30	CROSS	CROSSGIM 45'	13.30	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	13.30	CROSS	CROSSGIM 45'							12.00	CROSS	ABDOMINALS 20' NOU	
14.15	THEATRE	BODYPUMP 55'	14.15	CYCLE	SPINNING 45'	14.15	ZEN	BODYBALANCE 55'	14.15	CYCLE	SPINNING 45'	14.15	THEATRE	BODYCOMBAT 55'				12.30	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45' NOU	
15.15	THEATRE	GAP 55'	15.15	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	15.15	THEATRE	BODYPUMP 55'	15.15	BOXING	HBX BOXING 40'	15.15	CROSS	CROSSGIM 45'							
16.00	ZEN	Gimnàstica REHABILITACIÓ 50'	16.00	CYCLE	SPINNING 45' NOU	16.00	ZEN	Gimnàstica REHABILITACIÓ 50'	16.00	ZEN	R-EQUILIBRI 55' NOU										
17.00	ZEN	PILATES 45' NOU	17.00	ZEN	PILATES 45'	17.00	ZEN	PILATES 45' NOU	17.00	ZEN	PILATES 45'	17.00	ZEN	Gimnàstica NOU REHABILITACIÓ 50'							
17.00	CYCLE	SPINNING 45'	17.00	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	17.00	CYCLE	SPINNING 45'	17.00	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	17.00	CROSS	CROSSGIM 45' NOU							
17.00	CROSS	CROSSGIM 45'	17.00	THEATRE	GAP 55'	17.00	CROSS	CROSSGIM 45'	17.00	THEATRE	BODYCOMBAT 55'	17.00	THEATRE	GAP 55' NOU							
18.00	ZEN	YOGA Aeri 60'	18.00	ZEN	YOGA Iyengar 60'	18.00	ZEN	YOGA Hatha 60'	18.00	ZEN	YOGA Iyengar 60'	18.00	ZEN	YOGA Aeri 60' NOU							
18.00	CROSS	WOD 60'	18.00	CYCLE	SPINNING 45'	18.00	CROSS	WOD 60'	18.00	CYCLE	SPINNING 45'	18.00	CROSS	WOD 60' NOU	18.00	THEATRE	BODYPUMP 55'				
18.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	18.10	CROSS	CROSSGIM 45'	18.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	18.10	CROSS	CROSSGIM 45'	18.10	THEATRE	BODYJAM 55'	18.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'				
18.10	THEATRE	ZUMBA 55'	18.10	THEATRE	SH'BAM 45'	18.10	THEATRE	BODYPUMP 55'	18.10	THEATRE	SH'BAM 45'	18.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45' NOU							
18.20	PISCINA	AQUADYNAMIC 45'	18.20	PISCINA	AQUADYNAMIC 45'	18.20	PISCINA	AQUADYNAMIC 45'	18.20	PISCINA	AQUADYNAMIC 45'										
18.30	CYCLE	SPINNING 45'	18.30	BOXING	HBX BOXING 40'	18.30	CYCLE	SPINNING 45'	18.30	BOXING	HBX BOXING 40'	18.30	CYCLE	SPINNING 45'							
19.00	BOXING	HBX BOXING 40'	19.00	CYCLE	SPINNING 45'	19.00	BOXING	HBX BOXING 40'	19.00	CYCLE	SPINNING 45'	19.00	THEATRE	BODYPUMP 55'							
19.10	ZEN	PILATES 45'	19.10	ZEN	PILATES 45'	19.10	ZEN	PILATES 45'	19.10	ZEN	PILATES 45'	19.10	ZEN	PILATES 45'	19.10	THEATRE	ZUMBA 55'				
19.10	CROSS	CROSSGIM 45'	19.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	19.10	CROSS	CROSSGIM 45'	19.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	19.10	CROSS	CROSSGIM 45' NOU	19.10	CROSS	CROSSGIM 45'				
19.20	THEATRE	BODYPUMP 55'	19.20	THEATRE	BODYATTACK 55'	19.20	THEATRE	BODYCOMBAT 55'	19.20	THEATRE	GAP 55'				19.20	CYCLE	SPINNING 45'				
19.40	CYCLE	SPINNING 45'	19.40	PISCINA	AQUASURF 45'	19.40	CYCLE	SPINNING 45'	19.40	PISCINA	AQUASURF 45'										
20.00	ZEN	YOGA Ashtanga 60'	20.00	ZEN	YOGA Hatha 60'	20.00	ZEN	YOGA Aeri 60'	20.00	ZEN	YOGA Hatha 60'	20.00	ZEN	BODYBALANCE 55'							
20.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	20.10	BOXING	HBX BOXING 40'	20.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'				20.10	BOXING	HBX BOXING 40'							
20.10	CROSS	ABDOMINALS 20'	20.10	CROSS	CROSSGIM 45'	20.10	CROSS	ABDOMINALS 20'	20.10	CROSS	CROSSGIM 45'										
20.20	THEATRE	SH'BAM 45'	20.20	THEATRE	ZUMBA 55'	20.20	THEATRE	SH'BAM 45'	20.20	THEATRE	BODYATTACK 55'	20.20	THEATRE	ZUMBA 55'							
20.50	CROSS	CROSSGIM 45'	20.50	CYCLE	SPINNING 45'	20.50	CROSS	CROSSGIM 45'	20.50	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'										

**AQUA
SPORT
CLUBS**

EL GIMNÀS Nº 1
EN ACTIVITATS DIRIGIDES

882
- classes mensuals -

AQUASPORT CLUBS

INTENSITAT	ACTIVITAT	DEFINICIÓ	SALUT	COS I MENT	COORDINACIÓ	TONIFICACIÓ	POTÈNCIA	CREMA CALORIES	ESTIRAMENTS	ABDOMINAL
MINDFULNESS	R-EQUILIBRI 55'	Recobra el teu alineament i reequilibra amb els moviments d'unificació.	●	●	●	●	●	●	●	●
	YOGA Iyengar 60'	Ioga d'iniciació. Profunditzem les assanes per flexibilitzar, enfortir i harmonitzar el cos. Utilitzant maons i cinturons com a material d'ajuda.	●	●	●	●	●	●	●	●
	Gimnàstica REHABILITACIÓ 50'	Gimnàstica terapèutica en grup. Reprogramació postural per millora i prevenció de mals d'esquena, recuperació de lesions i mobilitat reduïda.	●	●	●	●	●	●	●	●
	PILATES 45'	Pilates en grup. Respiració, alineació de la columna i enforteixen els músculs interns del tors i l'esquena.	●	●	●	●	●	●	●	●
	YOGA Aeri 60'	Antigravity® ioga Activity. Ioga en suspensió realitzat sobre teles penjades al sostre. Desbloqueja l'esquena i activa la circulació.	●	●	●	●	●	●	●	●
	YOGA Hatha 60'	Tot Hatha ioga incorpora postures físiques (assanes), tècniques de respiració (pranayama) i meditació (dhyana). Relaxa i centra la ment.	●	●	●	●	●	●	●	●
	BODYBALANCE 55'	Les Mills Activity. 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. On acabaràs executant les tres sèries d'assanes que componen l'astanga ioga.	●	●	●	●	●	●	●	●
WATER	AQUÀTIC 45'	Gimnàstica aquàtica. Exercicis senzills guiats per un tècnic on aprofitem la resistència de l'aigua per treballar tot el cos.	●	●	●	●	●	●	●	●
	AQUADYNAMIC 45'	Les Mills Activity. Aeròbic aquàtic sense impacte que millora la resistència cardiovascular i muscular preservant les articulacions.	●	●	●	●	●	●	●	●
	AQUASURF 45'	Tonifica cames, abdomen i els glutis sobre una planxa de surf dintre de la piscina per gaudir com un "surfista".	●	●	●	●	●	●	●	●
DANCE	ZUMBA 55'	Balls llatins amb passos bàsics de salsa, merengue, bachata... Una manera molt divertida de cremar calories.	●	●	●	●	●	●	●	●
	SH'BAM 45'	Les Mills Activity. Música dance, per tonificar i definir el teu cos. Sessions divertides amb la millor música, pura diversió.	●	●	●	●	●	●	●	●
	BODYJAM 55'	Les Mills Activity. Classe de dansa on es combinen diferents estils de ball i música de major dificultat coreogràfica.	●	●	●	●	●	●	●	●
CALORIE CLASS	SPINNING 45'	Spivi Activity. Repte de ciclisme indoor apte per qualsevol condició física. Alta motivació per ajudar-te a cremar calories.	●	●	●	●	●	●	●	●
	BODYCOMBAT 55'	Les Mills Activity. Exercicis cardiovasculars coreografiats amb moviments d'arts marcial per millorar coordinació i la resistència cardiovascular.	●	●	●	●	●	●	●	●
	BODYATTACK 55'	Les Mills Activity. Moviments aeròbics atlètics amb exercicis de força, resistència i equilibri. Alt impacte i elevat consum calòric.	●	●	●	●	●	●	●	●
	HBX BOXING 40'	Planet Fitness Activity. Boxing, entrenament funcional on es combinen moviments marcial, pes corporal i slamball amb sac de boxa.	●	●	●	●	●	●	●	●
	BOOTCAMP 45'	Athletic Training, l'última tendència d'entrenament boutique. Una experiència d'entrenament en grup altament motivadora.	●	●	●	●	●	●	●	●
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.	●	●	●	●	●	●	●	●
	BODYPUMP 55'	Les Mills Activity. Entrenament de força i resistència amb barres i discos que milloren la nostra forma física. Enforteix, tonifica i defineix tot el cos.	●	●	●	●	●	●	●	●
	CROSSGIM 45'	HIIT. Entrenament intervàl·lic on treballem totes les cadenes musculars amb material específic com kettlebells, calaixos, cordes, racks...	●	●	●	●	●	●	●	●
	WOD 60'	Workout of the Day. Repte d'entrenament específic crosstrainer d'alta intensitat en grups reduïts.	●	●	●	●	●	●	●	●

EL GIMNÀS N° 1
EN ACTIVITATS DIRIGIDES

882
- classes mensuals -

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

Segueix-nos a:



Whatsapp:

656 519 819

HORARI INSTAL·LACIONS:

Dilluns a divendres
6:00 a 23:00

Dissabtes
8:00 a 14:00 i 17:00 a 21:00

Diumenges i festius
8:00 a 14:00

FESTIUS TANCATS:

25 i 26 desembre, 1 gener, 23 febrer

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

Telf. 93 814 09 56

www.aquasportclubs.com