

HORARIS D'ACTIVITATS DIRIGIDES D'ÚS LLIURE

Octubre 2018

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7.15	8.05	1		GAC		TONIFICACIÓ		
7.15	8.05	BIKE			HARD TRAINING		CYCLING	
8.00	8.50	1	CARDIO TO				PILATES	
8.00	8.50	BIKE			CYCLING			
8.00	8.50	P		WET GYM	WET TO	WET GYM		
9.00	10.30	OUT					MARXA NÒRDICA	
9.15	10.15	PAV	GIM SÈNIOR**		GIM SÈNIOR**		GIM SÈNIOR**	
9.30	10.20	1	ZUMBA	PILATES	BODYCOMBAT	CARDIO TO	BALLS LLATINS	AB + STRE 9.30-10.00
9.30	10.20	2	AB + STRE	HIIT	AB + STRE	PILATES		
9.30	10.20	BIKE	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	HARD TRAINING	
9.30	10.30	OUT		MARXA NÒRDICA**		MARXA NÒRDICA**		
10.00	10.50	1						BODYPUMP
10.15	11.15	PAV	GIM SÈNIOR**		GIM SÈNIOR**		GIM SÈNIOR**	
10.30	11.20	1	BODYPUMP	CARDIO TO	ZUMBA	BODYPUMP	CARDIO TO	
10.30	11.20	2			BODYPUMP	GAC	PILATES	
10.30	11.20	BIKE	CYCLING	CYCLING				
11.00	11.50	BIKE						CYCLING
11.30	12.20	1	AB + STRE	NOVA ACTIVITAT		PILATES	NOVA ACTIVITAT	STRETCHING
11.30	12.30	2	IOGA SUAU	NOVA ACTIVITAT	GIM SUAU	IOGA SUAU	NOVA ACTIVITAT	
12.15	13.00	P		WET GYM**		WET GYM**		
13.00	13.50	P		WET GYM		WET GYM	WET TO	
15.15	16.05	1	TONIFICACIÓ	CARDIO TO	BODYPUMP	PILATES	BODYCOMBAT	
15.15	16.45	OUT		MARXA NÒRDICA**		MARXA NÒRDICA**		
16.15	17.05	1	PILATES**	BODYCOMBAT**	CARDIO TO**	BODYPUMP**		
17.30	18.20	1	GAC	NOVA ACTIVITAT	HIIT	NOVA ACTIVITAT	TONIFICACIÓ	STEP
17.30	18.20	2	JUST DANCE JUNIOR	JUST DANCE KIDS	JUST DANCE JUNIOR	JUST DANCE KIDS		
17.30	18.20	BIKE				CYCLING		
17.30	18.20	OUT+P	WET SWIM RUN		WET SWIM RUN		FUNCTIONAL TRAINING JUNIOR	
18.30	19.20	1	BODYCOMBAT	BODYPUMP	STEP	GAC	BODYCOMBAT	
18.30	19.20	2	PILATES	AB + STRE	HIIT	AB + STRE		
18.30	19.20	BIKE	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
19.15	20.00	P	WET GYM	WET GYM	WET GYM	WET GYM		
19.30	20.20	1	CARDIO TO	STEP	PILATES	BALLS LLATINS	ZUMBA	
19.30	20.20	BIKE	HARD TRAINING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	HARD TRAINING	
19.30	20.20	P		WET HARD		WET HARD		
20.30	21.20	1		PILATES	BODYCOMBAT	BODYPUMP	GAC	
20.30	21.20	BIKE	CYCLING					

- Intensitat alta
- Intensitat mitjana
- Intensitat baixa
- Activitat coreografiada
- Activitat infantil i júnior
- Piscina poc fonda
- Piscina fonda
- Piscina fonda o poc fonda
- Activitat a l'aire lliure
- ▲ Majors de 16 anys
- ** Octubre-juny calendari escolar

DEFINICIÓ DE LES ACTIVITATS

STEP	Exercicis amb step per a la millora cardiovascular i el to muscular de cames i glutis
ZUMBA	Activitat aeròbica de moda amb balls generalment llatins
BALLS LLATINS	Activitat de ball on es combinen diferents estils llatins
AEROBIC	Activitat per a la millora cardiovascular, coordinació i ritme
BODYCOMBAT	Activitat aeròbica coreografiada que incorpora moviments de la boxa i d'altres esports de lluita
CYCLING	Activitat dirigida d'intensitat mitja/alta amb bicicletes estàtiques on es pedaleja al ritme de la música
HIIT	Activitat cardiovascular realitzada amb exercicis de curta durada i amb períodes de recuperació incomplets
HARD TRAINING	Activitat d'entrenament funcional d'alta intensitat i amb ús de materials d'última generació
BODYPUMP	Millor programa d'entrenament amb barres i discos, per a la millora de la resistència muscular de tot el cos
GAC	Exercicis de resistència aeròbica i treball muscular localitzat en glutis, abdominals i cames
TONIFICACIÓ	Exercicis de resistència aeròbica i treball muscular global de tot el cos
CARDIO TO	Classe que té com a objectiu principal millorar la resistència cardiorespiratòria i muscular
PILATES	Entrenament físic i mental amb un sistema d'estirament i enfortiment amb moviments controlats i precisos
HATHA IOGA	Disciplina del yoga d'execució fàcil que contempla exercicis d'estiraments estàtics i dinàmics, on s'intenta assolir un equilibri i unió del cos, ment i emocions.
GIM SÈNIOR	Classe de baixa intensitat pel treball muscular de forma aeròbica i treball de flexibilitat i coordinació
STRETCHING	Estiraments globals i analítics destinats a la millora de la amplitud de moviment i la recuperació post-estorç
AB + STRE	Combinació d'exercicis per a millorar i mantenir la força de la musculatura postural del tronc i l'Stretching
JUST DANCE KIDS I JUNIOR	Classe de balls de moda dirigida a nens/es de 3 a 12 anys
WET SWIM RUN	Combinació d'activitats i jocs de tècnica de carrera i nado, una forma molt atractiva de preparar duatlons. De 7 a 12 anys
FUNCTIONAL TRAINING JUNIOR	Sistema de condicionament físic basat en exercicis funcionals i variats, amb materials d'última generació, que se centren en ajudar a millorar l'entendiment del cos i els seus moviments. De 7 a 12 anys
MARXA NÒRDICA	Circuit de marxa a l'aire lliure amb o sense bastons, i l'objectiu de la qual és la millora cardiovascular
WET GYM	Activitat en PISCINA POC FONDA per a la millora de la condició física amb exercicis aeròbics i de tonificació
AQUA TO	Exercicis en PISCINA FONDA per a la millora de la força i resistència muscular
WET HARD	Classe d'alta intensitat DINS i FORA l'aigua que combina treball funcional i exercicis de natació i fitness aquàtic



Activitats dirigides

La Piscina de Lloret

Novetats!

- MÉS ACTIVITATS PER A JOVES I GENT GRAN
- PROVA EL BODYPUMP I EL BODYCOMBAT

120 places d'aparcament per als abonats

La Piscina de Lloret

Av. Rieral, 22. Lloret de Mar. Tel. 972 36 43 84



@piscinalloret