

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 YOGA	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 l'amplitud de moviment i a la recuperació post esforç
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 natació, una forma molt atractiva de preparar dualions. 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'enteniment del cos i els seus moviments. De 7 a 12 anys
MARXA NÒRDICA	Circuit de marxa a l'aire lliure amb o sense bastons, l'objectiu de la qual és la millora cardiovascular
WET GYM	Activitat en PISCINA POC FONDA per la millora de la condició física amb exercicis aeròbics i de tonificació
WET 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

**Grans descomptes
pels abonats per l'ús
de l'àrea de Raqueta**




Més de 100
activitats dirigides
setmanals
Reserva el teu espai o classe des de casa!

Fins a 120 places
de pàrquing per als abonats **P**

Abona't per només 10€*!
Màxima seguretat amb les mesures de la COVID!





lloret
de mar

 **la piscina
de lloret**

PISCINA OLÍMPICA - CENTRE ESPORTIU

*Consulteu prèviament les condicions a la recepció de la Piscina Municipal.

 
@piscinalloret

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

www.piscinalloret.cat

HORARIS D'ACTIVITATS DIRIGIDES D'ÚS LLIURE

OCTUBRE 2020

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	BODYPUMP	BALLS LLATINS	AB + STRE 9.30-10.00
9.30	10.20	2						
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	AB + STRE	PILATES	
10.30	11.20	2						
10.30	11.20	BIKE	CYCLING	CYCLING	BODYPUMP	GAC	CARDIO TO	
11.00	11.50	BIKE						CYCLING
11.30	12.20	1	IOGA	GIM SUAU	IOGA	GIM SUAU	STRETCHING	
11.30	12.30	BIKE	AB + STRE		PILATES			
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	17.15	OUT						
16.15	17.05	1	PILATES**	BODYCOMBAT**	CARDIO TO**	BODYPUMP**		
17.30	18.15	1	JUST DANCE JUNIOR	JUST DANCE KIDS	JUST DANCE JUNIOR	JUST DANCE KIDS	PILATES	
17.30	18.15	2						
17.30	18.15	BIKE	GAC	HIIT	TONIFICACIÓ	CYCLING		
17.30	18.15	OUT+P	WET SWIM RUN		WET SWIM RUN		FUNCTIONAL TRAINING JUNIOR	
18.25	19.10	1	BODYCOMBAT	BODYPUMP	STEP	GAC	CARDIO TO	
18.25	19.10	2						
18.25	19.10	BIKE	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
19.15	20.05	P	WET GYM	WET GYM	WET GYM	WET GYM		
19.20	20.05	1	CARDIO TO	STEP	PILATES	BALLS LLATINS	ZUMBA	
19.20	20.05	BIKE	HARD TRAINING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	HARD TRAINING	
19.30	20.20	P		WET HARD		WET HARD		
20.15	21.00	1		PILATES	CARDIO TO	BODYPUMP	GAC	
20.15	21.00	BIKE	CYCLING					

- Intensitat alta
- Intensitat mitjana
- Intensitat baixa
- Activitat coreografiada
- Activitat infantil i júnior
- Piscina poc fonda
- Piscina fonda
- Activitat a l'aire lliure
- ▲ Majors de 16 anys
- ** Temporada: Octubre 2020 - juny 2021