

DEFINICIÓ DE LES ACTIVITATS

STEP	Exercicis amb step per a la millora cardiovascular i el to muscular de cames i glutis
 ZUMBA® FITNESS	Activitat aeròbica de moda amb balls generalment llatins
RITMES	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 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
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**



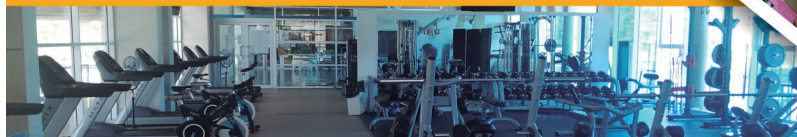
**Més de 100
activitats dirigides
setmanals**

Reserva el teu espai o classe des de casa!

Fins a 120 places
de pàrquing per als abonats



**Màxima seguretat amb
les mesures de la COVID!**



 **la piscina
de lloret**

PISCINA OLÍMPICA - CENTRE ESPORTIU

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

  
@piscinalloret @piscinalloretpadel

Av. Fiterat, 22. Lloret de Mar - Tel. 972 36 43 84
www.piscinalloret.cat

HORARIS D'ACTIVITATS DIRIGIDES D'ÚS LLIURE

OCT-NOV-DES 2021

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7.15	8.00	EXT 1		GAC		TONIFICACIÓ		
7.15	8.00	EXT 2					CYCLING	
7.15	8.00	EXT 3			HARD TRAINING			
8.00	8.45	SALA 1					PILATES	
8.00	8.45	EXT 1	CARDIO TO					
8.00	8.45	EXT 2			CYCLING			
8.00	8.45	PISC		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	10.15	EXT 1	ZUMBA®	BODY PUMP	BODYCOMBAT	BODYPUMP	HARD TRAINING	AB + STRE 9.30-10.00
9.30	10.15	EXT 2	CYCLING	PILATES	CYCLING	HIT	RITMES	
9.30	10.30	OUT		MARXA NÒRDICA**		MARXA NÒRDICA**		
10.00	10.45	EXT 1						BODYPUMP
10.15	11.15	PAV	GIM SÈNIOR**		GIM SÈNIOR**		GIM SÈNIOR**	
10.30	11.15	EXT 1	BODYPUMP	CARDIO TO	BODYPUMP	AB + STRE	CARDIO TO	
10.30	11.15	EXT 2	GAC	CYCLING	ZUMBA®	CYCLING		
10.30	11.15	SALA 1					PILATES	
11.00	11.45	EXT 2						CYCLING
11.30	12.15	SALA 1	IOGA SUAU		IOGA SUAU			
11.30	12.15	EXT 1	AB + STRE	GIM SUAU	PILATES	GIM SUAU	STRETCHING	
12.15	13.00	PISC		WET GYM**		WET GYM**		
13.00	13.45	PISC		WET GYM		WET GYM	WET TO	
15.15	16.00	EXT 1	TONIFICACIÓ	CARDIO TO	BODYPUMP	PILATES	BODYCOMBAT	
16.15	17.00	EXT 1	PILATES**	BODYCOMBAT**	CARDIO TO**	BODYPUMP**		
17.30	18.15	SALA 1	JUST DANCE JUNIOR	JUST DANCE KIDS	JUST DANCE JUNIOR	JUST DANCE KIDS	PILATES	
17.30	18.15	EXT 3	GAC	HIIT	TONIFICACIÓ			
17.30	18.15	EXT 2				CYCLING		
18.30	19.15	EXT 3	BODYCOMBAT	BODYPUMP	STEP	GAC	CARDIO TO	
18.30	19.15	EXT 2	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
19.15	20.00	PISC	WET GYM	WET GYM	WET GYM	WET GYM		
19.30	20.15	EXT 1	CARDIO TO			RITMES	ZUMBA®	
19.30	20.15	EXT 3	HARD TRAINING	STEP	PILATES		HARD TRAINING	
19.30	20.15	EXT 2		CYCLING	CYCLING	CYCLING		
19.30	20.15	PISC		WET HARD		WET HARD		
20.30	21.15	EXT 3		PILATES	CARDIO TO	BODYPUMP	GAC	
20.30	21.15	EXT 2	CYCLING					

- EXT 1 Zona de raqueta
- EXT 2 Zona de pàrquing
- EXT 3 Zona de pati interior
- OUT Ruta
- PAV Pavelló del Molí
- PISC Piscina planta 0
- Intensitat alta
- Intensitat mitjana
- Intensitat baixa
- Activitat coreografiada
- Activitat infantil i júnior
- Piscina poc fonda
- Piscina fonda
- Activitat a l'aire lliure (ruta)
- Majors de 16 anys
- ** Temporada:
Calendari Escolar