

activitats *dirigides*

temporada *2011-2012*



HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:15- 8:05	GAC		CYCLING	TBC DANCE	LEG FIT
13:20-14:10	G.A.C.- BATUKA	REED POSTURAL	STEP	PILATES	FUNCIONAL CIRCUIT
13:25-14:15	CYCLING	ENERGY CYCLING	CYCLING	ENERGY CYCLING	
15:30-16:20	PILATES	URBAN PUMP			IRON ABDO
17:30 -18:20	TONO	TBC	URBAN BOX	IOGA	
18:30 -19:20	CYCLING	BOOT CAMP	DANCE GAC	COCKTEL TRAINING	PILATES
19:25-20:15	IRON URBAN (TRX)	URBAN PUMP	PILATES	FUNCIONAL	
19:25-20:15	XTREM CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
20:30-21:20	ESCOLA DE LLATINS	CYCLING		CYCLING	ESC. ORIENTAL 20:00H - 21:30H
20:30-21:20		FAT LOSS STEP	LEG FIT	STEP	
Dissabtes 11:30 Special Class (consulti a la web)					

Els horaris podran patir modificacions segons necessitats sense previ avis. **Les activitats dirigides són gratuïtes i caldrà un mínim de 3 participants. L'escola de latinos és de pagament.**

Més informació a www.urban.ad

descripció *classes*

PILATES Classe d' exercicis molt precisos i sense impacte, realitzats al terra amb combinació de diferents materials, aros, bandes elàstiques, etc. Classe adequada per aconseguir tonificació muscular, correcció postural i estabilitat.

CARDIOGAC / GAC Classe de gimnàstica localitzada que involucra únicament el treball del tren inferior del cos, Glutis (G), Abdominals (A), i Cames (C), amb exercicis cardiovasculars en alguna classe.

URBAN PUMP Classe de tonificació global enèrgica, al ritme de la música que farà treballar tots els vostres múscles de manera eficient.

BOOT CAMP Circuit de treball que combina activitat cardio vascular amb exercicis de força i habilitat de manera molt divertida.

STRETCHING L' Stretching permet aconseguir una relaxació profunda i una postura correcta, sense esforços, mitjançant postures d'estirament i una respiració conscientment dirigida.

STEP Activitat coreografiada 100% de tipus cardiovascular, realitzada amb un step.

CYCLING Sessió de ciclo pensada per aquells que vulguin suar, però de manera desenfadada i original, per passar una bona estona i omplir-se d'agradables sensacions.

XTREM CYCLING Resisteix i segueix suant! Resisteix i il·lusiona't! Resisteix i observa la diferència a cada moment! Si resisteixes, guanyes! Sessió de 80 minuts.

RADICAL (RDK) CYCLING La més dura, la més intensa, sense cap mena de respir durant la classe. No val deixar de pedalar... T'atreveixes?

T.B.C. Activitat que combina en curts intervals treball cardiovascular i muscular.

IRON ABDO Sessió curta però intensa de 20 minuts d'abdominals

REEDUCACIÓ POSTURAL Una suau combinació d'estiraments i tonificació controlades per aconseguir reequilibrar les cadenes musculars i millorar la postura.

PUMP CYCLING Sessió que combina treball cardiovascular sobre bicicleta estàtica i treball muscular.

FUNCTIONAL Millora de la propiocepció i l'equilibri amb elements com ara el Bosu i el Fitball.