

activitats *dirigides* temporada 2011-2012



ADULTS

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:15			PEAK-PILATES II		VINYASA YOGA
9:15		AGUA-GYM		AGUA-GYM	
9:30	HATHA / KUNDALINI	G.A.C		SPINNING	SOFT -PUMP
9:30	TONO DANCING		CARDIO BOX		PEAK PILATES I
13:20	SPINNING	E.I.N	SPINNING	INTER-CYCLING	GAC
13:20		VINYASA YOGA			
15:30				IOGA EMBARÀS	
16:00		AQUA-TONO			
18:30	GAC	ENERGY-PUMP	VO2 MAX	XTREM-CYCLING	
19:00	VINYASA YOGA	ENJOY-CYCLING		PEAK-PILATES II	SPORT-GOOD-CYC
19:30	TONO-DANCING		STEP-TONO		
20:00	ORIGINAL-CYCLING	AQUA-GYM		AQUA-GYM	
20:30			ESCOLA LLATINS		
Dissabtes 18:30 Special Class (consulti web)					

descripció classes

AQUA-GYM Frueix com a peix a l'aigua! Activitat aquàtica de baix impacte que mitjançant moviments fàcils i fluidos, millorem la coordinació, equilibri, resistència i flexibilitat.

HATHA IOGA és un tipus de ioga conegut per la seva pràctica de àsanes o postures, que aporten als músculs femesa i elasticitat.

PEAK PILATES El mètode Pilates és un sistema d'acondicionament físic molt complet on es treballa el cos en la seva totalitat, des de la musculatura més profunda fins a la més perifèrica.

VINYASA IOGA és un dels estils de ioga més dinàmics, que consisteix en la repetició d'una seqüència de *asanas. Aquest estil consta de 3 sèries que també suposen 3 nivells de pràctica.

ENERGY PUMP Activitat que permet satisfer les necessitats individuals de manera específica, mitjançant exercicis que treballen els diferents grups musculars de manera controlada i enèrgica.

STEP Activitat de tipus cardiovascular, realitzada amb un step i combinada amb exercicis de tonificació.

GAC Activitat on es treballen les zones més conflictives com són els glutis, abdominals i cames, amb l'objectiu principal de definir i guanyar resistència muscular.

SOFT PUMP Classe de tonificació muscular amb diferents elements, de menor intensitat que ens ajudarà a un més gran benestar, amb un treball general dels diferents grups musculars.

ENJOY CYCLING Activitat de ciclisme indoor, que neix amb l'objectiu de fer una sessió amena i divertida, aconseguint una millora de la capacitat cardiovascular de manera efectiva i segura.

FAT LOSS STEP Classe d'step combinada amb un complet treball cardiovascular, L'step amb més ritme que et puguis imaginar!

KUNDALINI IOGA és una pràctica espiritual dinàmica, molt adequada per a la vida moderna, que genera vitalitat i tranquil·litat. Està format per un conjunt de tècniques mil·lenàries que encaminen la persona cap al seu creixement personal.

SPINNING Entrenament aeròbic que es realitza amb una bicicleta estàtica al ritme de la música que reforça tan el sistema cardio vascular com el respiratori, cremant colesterol i calories.

XTREM CYCLING Resisteix i segueix suant! Resisteix i il·lusionat! Resisteix, perquè si resisteixes, guanyes! 80 minuts!

VO2 MAX Testeja el teu umbral d'esforç màxim dalt de la bicicleta seguint el mètode del VO2 Max, seguint la teva evolució setmana a setmana.

INTERCYCLING Crema greixos més ràpid que mai! Sense haver de gastar glicogen podràs treballar més intensament i superar els teus límits.

SPORT GOOD CYCLING Una altra manera de pedalar rítmicament, gaudint de sensacions agradables a les cames i a la oïda... Si vens una vegada, estem segurs que repetiràs!

EIN ENTRENAMENT INTENSIU NEUROMUSCULAR És el futur! Crema greixos a partir de 6 minuts, guanyant força, coordinació, velocitat i resistència

TONO-DANCING La tonificació combinada amb la dansa genera la perfecta una classe original i divertida, al mateix temps que garanteix un complet exercici

 **AnyósPark**
The Mountain & Wellness Resort

Ctra d'Anyós s/n, AD400 La Massana
Tel. 73 75 73 · www.club.ad