

MATI

DILLUNS	
7:15 a 8:05 h CYCLING	SALA DISCO CARDIO
9:25 a 10:10 h MAT PILATES	SALA SALUT COS/MENT
9:35 a 10:20 h AQUADANCE	PISCINA CARDIO
10:20 a 11:15 h REHABILITACIÓ	SALA SALUT SALUT
10:30 a 11:15 h BODYCOMBAT	SALA GRAN CARDIO
10:30 a 11:15 h AQUADANCE	PISCINA CARDIO

DIMARTS	
7:15 a 8:15 h TAI-CHI	SALA SALUT COS/MENT
9:30 a 10 h FUNCTIONAL 1	EXTERIOR NIVELL BÀSIC
9:35 a 10:20 h AQUAGYM	PISCINA CARDIO
10:15 a 11:05 h CYCLING	SALA DISCO CARDIO
10:30 a 11:15 h AQUAGYM	PISCINA CARDIO
11:15 a 11:45 h HIPOPRESSIUS	SALA SALUT SALUT

DIMECRES	
7:15 a 8:05 h CYCLING	SALA DISCO CARDIO
9:25 a 10:10 h MAT PILATES	SALA SALUT COS/MENT
9:35 a 10:20 h AQUADANCE	PISCINA CARDIO
10:20 a 11:15 h REHABILITACIÓ	SALA SALUT SALUT
10:30 - 11:15 h ZUMBA 🕒	SALA GRAN CARDIO
10:30 a 11:15 h AQUATONO	PISCINA TONIFICACIÓ
11:15 a 12 h FUNCTIONAL BOXING	SALA GRAN CARDIO

DIJOUS	
7:15 a 8:15 h TAI-CHI	SALA SALUT COS/MENT
9:30 a 10 h HIPOPRESSIUS	SALA GRAN SALUT
9:35 a 10:20 h AQUAGYM	PISCINA CARDIO
10:15 a 11:05 h CYCLING	SALA DISCO CARDIO
10:30 a 11:15 h AQUAGYM	PISCINA CARDIO
11:15 - 11:45 h FUNCTIONAL 1	EXTERIOR NIVELL BÀSIC

DIVENDRES	
7:15 a 8:05 h CYCLING	SALA DISCO CARDIO
9:25 a 10:10 h MAT PILATES	SALA SALUT COS/MENT
10:20 a 11:15 h REHABILITACIÓ	SALA SALUT SALUT
10:30 a 11:15 h ESTIRAMENTS	SALA GRAN SALUT
11:15 a 11:45 h HIPOPRESSIUS	SALA SALUT SALUT

DISSABTE	
10 a 11 h FUNCTIONAL 2	EXTERIOR NIVELL INTERMEDI
11:15 a 12 h CYCLING	SALA DISCO CARDIO
12 - 12:45 h ZUMBA 🕒	SALA GRAN CARDIO

MIGDIA

13:30 - 14 h FUNCTIONAL 1	EXTERIOR NIVELL BÀSIC
14:15 - 15 h CYCLING	SALA DISCO CARDIO

13:15 - 13:45 h FUNCTIONAL 2	EXTERIOR NIVELL INTERMEDI
14:15 a 15 h MAT PILATES	SALA SALUT COS/MENT

13:15 - 13:45 h FUNCTIONAL 1	EXTERIOR NIVELL BÀSIC
13:30 a 14:15 h MAT PILATES	SALA SALUT COS/MENT
14:15 - 15 h CYCLING	SALA DISCO CARDIO

14 a 14:30 h EN FORMA!	SALA GRAN TONIFICACIÓ
14:30 a 15 h HIPOPRESSIUS	SALA SALUT SALUT

14 a 14:30 h FUNCTIONAL 1	EXTERIOR NIVELL BÀSIC
------------------------------	--------------------------

TARDA

17:30 a 18:15 h EN FORMA!	SALA GRAN TONIFICACIÓ
18:15 a 19 h REHABILITACIÓ	SALA SALUT SALUT
18:15 - 19 h ZUMBA 🕒	GRAN CARDIO
18:30 a 19 h FUNCTIONAL 1	EXTERIOR NIVELL BÀSIC
19:05 a 19:50 h MAT PILATES	SALA SALUT COS/MENT
19 a 19:50 h CYCLING	SALA DISCO CARDIO
19:15 a 20 h BODYPUMP	SALA GRAN TONIFICACIÓ
20 a 21 h IOGA ASTHANGA	SALA SALUT COS/MENT
20:15 a 21 h ZUMBA 🕒	GRAN CARDIO
20 a 20:30 h FUNCTIONAL 1	SALA FITNESS NIVELL BÀSIC
21 a 21:45 h BODYCOMBAT	SALA GRAN CARDIO

18 a 18:30 h HIPOPRESSIUS	SALA SALUT SALUT
18:15 a 19 h BODYPUMP	SALA GRAN TONIFICACIÓ
18:30 a 19 h HIPOPRESSIUS	SALA SALUT SALUT
18:30 - 19:30 h DUATLÓ	SALA DISCO CARDIO
19:15 a 20 h REHABILITACIÓ	SALA SALUT SALUT
19:15 - 20 h ZUMBA 🕒	GRAN CARDIO
19:15 a 20 h XL FUNCTIONAL 2	EXTERIOR NIVELL INTERMEDI
19:30 - 20:20 h CYCLING	SALA DISCO CARDIO
20 a 21 h IOGA HATHA	SALA SALUT COS/MENT
20:15 a 20:45 h FUNCTIONAL 1	EXTERIOR NIVELL BÀSIC
20:15 a 21 h DELFO BOXING	SALA GRAN CARDIO

17:30 a 18:15 h EN FORMA!	SALA GRAN TONIFICACIÓ
18:15 a 19 h REHABILITACIÓ	SALA SALUT SALUT
18:30 - 19:15 h ZUMBA 🕒	GRAN CARDIO
18:30 a 19 h FUNCTIONAL 1	EXTERIOR NIVELL BÀSIC
19:05 a 19:50 h MAT PILATES	SALA SALUT COS/MENT
19 a 19:50 h CYCLING	SALA DISCO CARDIO
19:15 a 20 h BODYCOMBAT	GRAN CARDIO
20 a 21 h IOGA ASTHANGA	SALA SALUT COS/MENT
20:15 a 21 h BODYPUMP	SALA GRAN TONIFICACIÓ

18 a 18:30 h FUNCTIONAL 1	EXTERIOR NIVELL BÀSIC
18 a 18:45 h AQUAGYM	PISCINA CARDIO
18 a 18:30 h HIPOPRESSIUS	SALA SALUT SALUT
18:30 a 19:15 h ZUMBA 🕒	SALA GRAN CARDIO
18:30 a 19 h HIPOPRESSIUS	SALA SALUT SALUT
18:30 a 19:30 h DUATLÓ	SALA DISCO CARDIO
19:15 a 20 h BODYPUMP	SALA GRAN TONIFICACIÓ
19:15 a 20 h REHABILITACIÓ	SALA SALUT SALUT
19:30 a 20:20 h CYCLING	SALA DISCO CARDIO
20:15 a 21 h BODYCOMBAT	SALA GRAN CARDIO
20:15 a 20:45 h FUNCTIONAL 2	EXTERIOR NIVELL INTERMEDI
20 a 21 h IOGA HATHA	SALA SALUT COS/MENT

17:45 a 18:30 h ESTIRAMENTS	SALA GRAN SALUT
18 a 18:45 h REHABILITACIÓ	SALA SALUT SALUT
18:45 - 19:30 h ZUMBA 🕒	SALA GRAN CARDIO
19:15 a 20 h XL FUNCTIONAL 2	EXTERIOR NIVELL INTERMEDI
19:45 a 20:45 h SALSA	SALA GRAN BALL

Aquest horari està subjecte a canvis, qualsevol modificació es notificarà a la pàgina web www.clubdelfos.es, a les nostres xarxes socials (Facebook i Instagram) així com a l'aplicació de Trainingum.



trainingum

Descarrega't la nostra APP i consulta els horaris de les classes i tota l'activitat del Club Delfos desde el teu mòbil, tablet i PC.



c/ Verge de Montserrat, s/n · 08940 · Cornellà de Llobregat (Bcn)
Tel 93 474 16 86 / 93 377 67 14 · clubdelfos@clubdelfos.es


club delfos cornella clubdelfos

ELS NOSTRES HORARIS:

LABORABLES de 7 a 22:30 h
DISSABTES, DIUMENGES i FESTIUS de 8 a 15 h

www.clubdelfos.es

ACTIVITATS DIRIGIDES

		INTENSITAT	TONIFICACIÓ	CARDIO	CREMAR CALORIES	COREOGRAFIES	RELAXACIÓ	CORRECCIÓ POSTURAL
AQUADANCE	Programa d'entrenament en medi aquàtic basat en moviments coreografiats amb una base musical on hi ha combinació de treball cardiorespiratori i reforç muscular sense impacte.	Alta		✓	✓	✓		
AQUATONO	Classe dirigida dins de la piscina treballant la tonificació amb material aquàtic, sense impacte per les articulacions al ritme de la música.	Alta	✓	✓	✓			
AQUAGYM	Classe dirigida dins de la piscina, sense impacte per les articulacions. Exercicis per treballar tot el cos en general i assolir una millora de la condició física al ritme de la música.	Baixa	✓	✓				✓
BODYCOMBAT	Classe mixta de tonificació i cardiovascular, d'alta intensitat - HIIT (high intensity interval training) seguint coreografies inspirades en moviments i tècniques d'arts marçials. Seguiment dels programes oficials de Les Mills .	Alta	✓	✓	✓	✓		
BODYPUMP	Classe destinada a entrenar la força i resistència amb la utilització de diferent material específic al ritme de divertides coreografies. Seguiment dels programes oficials de Les Mills .	Mitja	✓		✓	✓		
CYCLING	Activitat dinamitzada de ciclisme indoor, treball de cames i cardiovascular simulant sortides amb bicicleta al ritme de la música.	Mitja		✓	✓			
DELFO BOXING	Activitat amb la base dels moviments i exercicis de la boxa, fent servir sacs i guants, combinant també exercicis funcionals.	Mitja	✓	✓	✓			
DUATLO	El duatló és una activitat de resistència, que reuneix dues disciplines esportives: atletisme i ciclisme. S'inicia 30 minuts de ciclo indoor i després 30 minuts de running	Alta		✓	✓			
EN FORMA!	Activitat dirigida amb l'objectiu de millorar la forma física general mitjançant diferents exercicis de tonificació i cardiovascular.	Mitja	✓	✓	✓			
ESTIRAMENTS	Conjunt d'exercicis que tenen com a objectiu incrementar la flexibilitat i elasticitat del cos, i reduir la tensió muscular.	Baixa					✓	✓
FUNCIONAL 1 i 2	Classe dirigida de mitja i alta intensitat per potenciar la força i resistència mitjançant exercicis material específics. Dos nivells segons intensitat: BASIC i INTERMEDI.	Alta	✓	✓	✓			
HIPOPRESSIUS	La gimnàstica abdominal hipopressiva és un exercici ideal per tonificar l'abdomen i el sòl pèlvic. La combinació de diferents postures amb tècniques d'apnea ens permet tonificar la musculatura i cremar calories.	Baixa	✓					✓
IOGA HATHA	Conjunt de tècniques i exercicis que ens ajuden a trobar un equilibri i harmonia entre el cos, la ment i l'ànima. Ideal per iniciar-te en la pràctica del loga.	Baixa	✓				✓	✓
IOGA ASTHANGA	Conjunt de tècniques i exercicis dinàmics que ens ajuden a trobar un equilibri i harmonia entre el cos, la ment i l'ànima.	Mitja	✓				✓	✓
SALSA	Activitat de ball amb la base dels moviments i passos de salsa. Apta per tots els nivells.	Mitja		✓	✓	✓		
MAT PILATES	Classe en grup seguint les tècniques del Mètode Pilates. Conjunt d'exercicis pensats per enfortir i tonificar els músculs així com millorar la flexibilitat corporal. El treball es realitza sobre matalàs a terra.	Baixa	✓					✓
REHABILITACIÓ	Activitat dirigida per un fisioterapeuta i destinada a la millora i prevenció de les patologies d'esquena, extremitats, problemes musculars, mobilitat reduïda, etc.	Baixa					✓	✓
TAI-CHI	Conjunt de moviments derivats d'aquesta art marcial mil·lenària. Conjuga diferents moviments realitzats lentament que aporten molts beneficis tant en l'àmbit de salut corporal com mental.	Baixa	✓			✓	✓	✓
 ZUMBA	Activitat aeròbica mitjançant coreografies i passos de diferents balls com la bachata, la salsa, el merengue, hip hop, urban pop, bollywood... i tot al ritme de música.	Mitja		✓	✓	✓		

OBSERVACIONS

Aquest horari està subjecte a canvis, qualsevol modificació es notificarà a la pàgina web www.clubdelfos.es així com a les xarxes socials (Facebook i Instagram) així com a l'aplicació de Trainingym.

Per bon funcionament de la classe i evitar possibles lesions, no es permetrà l'accés a la sala un cop transcorreguts 5 minuts del seu inici.

L'accés a les activitats dirigides és a partir dels 15 anys.

Les activitats de loga, Tai-Chi, Kung Fu i Mat Pilates requereixen d'un compromís d'assistència i continuïtat per tal d'assolir una progressió adequada.

Les Activitats de Les Mills (BodyPump i BodyCombat) i Zumba segueixen els programes i coreografies oficials i els nostres monitors estan degudament titulats.

L'entrada a les diferents classes és lliure i no cal reserva prèvia. Els dies festius no hi haurà activitats dirigides.

Les classes de Rehabilitació són exclusives pels socis amb modalitat Gimnàstica RH, i l'assistència i programació està determinada pel nostre equip de fisioterapeutes.

ALTRES SERVEIS CLUB DELFOS

CAMP DE FUTBOL

Camp de gespa artificial (futbol 7/futbol sala). Partits gratuïts organitzats pel Club Delfos. Apuntat a recepció i comença a jugar. Lloguer del camp (consulta condicions).

PISTA DE BASQUET

Ús lliure de les cistelles. Lloguer de la pista (consulta condicions). Perfeccionament del tir amb la màquina Perfect Tir. Consulta programes de perfeccionament.

PISTES DE PÀDEL

Socis Q. Premium
 - Sense reserva, 1 hora de pista gratuïta de 7 a 18 h (dll. a div.)
 - Amb reserva de 7 a 18 h ... 1 €/h/persona (dll. a div.)
 - De 18 a 23 h i caps de setmana ... 3 €/h/persona
 Socis Q. Matins
 - De 7 a 13 h ... 1 €/h/persona
 - De 13 a 15 h ... 2 €/h/persona
 - De 15 a 23 h + caps de setmana ... 3 €/h/persona
 Escola de pàdel infantil i adults (consulta condicions).

SERVEI D'ENTRENAMENT PERSONAL

Sessions d'entrenament personalitzat a càrrec dels nostres monitors. Planificació i seguiment del programa d'entrenament segons objectius. Assoleix els teus resultats ràpidament, sense lesionar-te i de manera divertida. Horaris flexibles (consulta condicions).

SLIM BELLY


Programa específic per cremar el greix de la zona abdominal mitjançant la tecnologia dels aparells Slim Belly (consulta condicions).

MASSATGES I TRACTAMENTS

T'ofereim diferents tipus de massatge segons les teves necessitats (consulta condicions):

Massatges de salut (fisioterapeuta), tractament de lesions musculars, massatge per embarassades, etc. Massatges esportius (quiromassatgista).

Descontracturant a base de pedres calentes, karité i aromateràpia

Missatges i tractaments d'estètica: Drenatge limfàtic (manual i )
 massatge anticel·lulític, etc.

Massatge tradicional Hindú (Ayurvèdic Prana Abhayangam). Tècnica mil·lenària per reduir l'estress físic i mental, produint una relaxació profunda.

Equilibra les emocions, les defenses i rejuveneix l'organisme humà.