

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES

GENER A JULIOL 2019

CLUB DELFOS

●●○ ESPORT I SALUT I CORNELLA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
MATI	7:15 a 8:05 h CYCLING SALA DISCO CARDIO	7:15 a 8:15 h TAI-CHI SALA SALUT COS/MENT	7:15 a 8:05 h CYCLING SALA DISCO CARDIO	7:15 a 8:15 h TAI-CHI SALA SALUT COS/MENT	7:15 a 8:05 h CYCLING SALA DISCO CARDIO	
	9:25 a 10:10 h MAT PILATES SALA SALUT COS/MENT	9:30 a 10 h FUNCTIONAL 1 EXTERIOR NIVELL BASIC	9:25 a 10:10 h MAT PILATES SALA SALUT COS/MENT	9:30 a 10 h HIPOPRESSIUS SALA GRAN SALUT	9:25 a 10:10 h MAT PILATES SALA SALUT COS/MENT	10 a 11 h FUNCTIONAL 2 EXTERIOR NIVELL INTERMEDI
	9:35 a 10:20 h AQUADANCE PISCINA CARDIO	9:35 a 10:20 h AQUAGYM PISCINA CARDIO	9:35 a 10:20 h AQUADANCE PISCINA CARDIO	9:35 a 10:20 h AQUAGYM PISCINA CARDIO	10:20 a 11:15 h REHABILITACIÓ SALA SALUT SALUT	11:15 a 12 h CYCLING SALA DISCO CARDIO
	10:20 a 11:15 h REHABILITACIÓ SALA SALUT SALUT	10:15 a 11:05 h CYCLING SALA DISCO CARDIO	10:20 a 11:15 h REHABILITACIÓ SALA SALUT SALUT	10:15 a 11:05 h CYCLING SALA DISCO CARDIO	10:30 a 11:15 h ESTIRAMENTS SALA GRAN SALUT	12 - 12:45 h ZUMBA SALA GRAN CARDIO
	10:30 a 11:15 h BODYCOMBAT SALA GRAN CARDIO	10:30 a 11:15 h AQUAGYM PISCINA CARDIO	10:30 - 11:15 h ZUMBA SALA GRAN CARDIO	10:30 a 11:15 h AQUAGYM PISCINA CARDIO	11:15 a 11:45 h HIPOPRESSIUS SALA SALUT SALUT	
	10:30 a 11:15 h AQUADANCE PISCINA CARDIO	11:15 a 11:45 h HIPOPRESSIUS SALA SALUT SALUT	10:30 a 11:15 h AQUATONO PISCINA TONIFICACIÓ	11:15 - 11:45 h FUNCTIONAL 1 EXTERIOR NIVELL BASIC		
			11:15 a 12 h FUNCTIONAL BOXING SALA GRAN CARDIO			
MIGDIA	13:30 - 14 h FUNCTIONAL 1 EXTERIOR NIVELL BASIC	13:30 - 14 h FUNCTIONAL 2 EXTERIOR NIVELL INTERMEDI	13:30 - 14 h FUNCTIONAL 1 EXTERIOR NIVELL BASIC	14 a 14:30 h EN FORMA! SALA GRAN TONIFICACIÓ	14 a 14:30 h FUNCTIONAL 1 EXTERIOR NIVELL BASIC	
	14:15 - 15 h CYCLING SALA DISCO CARDIO	14:15 a 15 h MAT PILATES SALA SALUT COS/MENT	13:30 a 14:15 h MAT PILATES SALA SALUT COS/MENT	14:30 a 15 h HIPOPRESSIUS SALA SALUT SALUT	14:30 a 15 h ABDO-XPRESS EXTERIOR TONIFICACIÓ	
			14:15 - 15 h CYCLING SALA DISCO CARDIO			
TARDA	17:30 a 18:15 h EN FORMA! SALA GRAN TONIFICACIÓ	18 a 18:30 h HIPOPRESSIUS SALA SALUT SALUT	17:30 a 18:15 h EN FORMA! SALA GRAN TONIFICACIÓ	18 a 18:30 h FUNCTIONAL 1 EXTERIOR NIVELL BASIC	17:45 a 18:30 h ESTIRAMENTS SALA GRAN SALUT	
	18:15 a 19 h REHABILITACIÓ SALA SALUT SALUT	18:15 a 19 h BODYPUMP SALA GRAN TONIFICACIÓ	18:15 a 19 h REHABILITACIÓ SALA SALUT SALUT	18 a 18:45 h AQUAGYM PISCINA CARDIO	18 a 18:45 h REHABILITACIÓ SALA SALUT SALUT	
	18:15 - 19 h ZUMBA GRAN CARDIO	18:30 a 19 h HIPOPRESSIUS SALA SALUT SALUT	18:30 - 19:15 h ZUMBA GRAN CARDIO	18 a 18:30 h HIPOPRESSIUS SALA SALUT SALUT	18:45 - 19:30 h ZUMBA SALA GRAN CARDIO	
	18:30 a 19 h FUNCTIONAL 1 EXTERIOR NIVELL BASIC	18:30 - 19:30 h DUATLÓ SALA DISCO CARDIO	18:30 a 19 h FUNCTIONAL 1 EXTERIOR NIVELL BASIC	18:30 a 19:15 h ZUMBA SALA GRAN CARDIO	19:15 a 20 h XL FUNCTIONAL 2 EXTERIOR NIVELL INTERMEDI	
	19:05 a 19:50 h MAT PILATES SALA SALUT COS/MENT	19:15 a 20 h REHABILITACIÓ SALA SALUT SALUT	19:05 a 19:50 h MAT PILATES SALA SALUT COS/MENT	18:30 a 19 h HIPOPRESSIUS SALA SALUT SALUT	19:45 a 20:45 h SALSA SALA GRAN BALL	
	19 a 19:50 h CYCLING SALA DISCO CARDIO	19:15 - 20 h ZUMBA GRAN CARDIO	19 a 19:50 h CYCLING SALA DISCO CARDIO	18:30 a 19:30 h DUATLÓ SALA DISCO CARDIO		
	19:15 a 20 h BODYPUMP SALA GRAN TONIFICACIÓ	19:15 a 20 h XL FUNCTIONAL 2 EXTERIOR NIVELL INTERMEDI	19:15 a 20 h BODYCOMBAT GRAN CARDIO	19:15 a 20 h BODYPUMP SALA GRAN TONIFICACIÓ		
	20 a 21 h IOGA ASTHANGA SALA SALUT COS/MENT	19:30 - 20:20 h CYCLING SALA DISCO CARDIO	20 a 21 h IOGA ASTHANGA SALA SALUT COS/MENT	19:15 a 20 h REHABILITACIÓ SALA SALUT SALUT		
	20:15 a 21 h ZUMBA GRAN CARDIO	20 a 21 h IOGA HATHA SALA SALUT COS/MENT	20:15 a 21 h BODYPUMP SALA GRAN TONIFICACIÓ	19:30 a 20:20 h CYCLING SALA DISCO CARDIO		
	20 a 20:30 h FUNCTIONAL 1 SALA FITNESS NIVELL BASIC	20:15 a 20:45 h FUNCTIONAL 1 EXTERIOR NIVELL BASIC		20:15 a 21 h BODYCOMBAT SALA GRAN CARDIO		
	21 a 21:45 h BODYCOMBAT SALA GRAN CARDIO	20:15 a 21 h DELFO BOXING SALA GRAN CARDIO		20:15 a 20:45 h FUNCTIONAL 2 EXTERIOR NIVELL INTERMEDI		
				20 a 21 h IOGA HATHA SALA SALUT COS/MENT		

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



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.

Google play App Store

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

ELS NOSTRES HORARIS:

LABORABLES de 7 a 22:30 h

DISSABTES, DIUMENGES I FESTIUS de 8 a 15 h




club delfos cornella



clubdelfos

www.clubdelfos.com

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). / Americanes setmanals

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 tecnologia dels aparells Slim Belly (consulta condicions).



MASSATGES I TRACTAMENTS

T'oferim 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 canyes de bambú), massatge anticel·lulític, etc.

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

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

CLUB DELFOS
 ●●● ESPORT | SALUT | CORNELLA