

	DILLUNS	DIMART	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
MATI	7:15 a 8:05 h <b>CYCLING</b> SALA DISCO CARDIO	7:15 a 8:15 h <b>TAI-CHI</b> SALA SALUT COS I MENT	7:15 a 8:05 h <b>CYCLING</b> SALA DISCO CARDIO	7:15 a 8:15 h <b>TAI-CHI</b> SALA SALUT COS I MENT	7:15 a 8:05 h <b>CYCLING</b> SALA DISCO CARDIO	9:30 a 10 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR
	9:30 a 10:15 h <b>MAT PILATES</b> SALA SALUT COS I MENT	9:30 a 10 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR	9:30 a 10:15 h <b>MAT PILATES</b> SALA SALUT COS I MENT	9:30 a 10 h <b>HIPOPRESSIUS</b> SALA SALUT	9:30 a 10:15 h <b>MAT PILATES</b> SALA SALUT COS I MENT	10:15 a 11 h <b>DELLOS BOXING</b> SALA GRAN CARDIO
	9:30 a 10:15 h <b>AQUADANCE</b> PISCINA CARDIO	9:30 a 10:15 h <b>AQUAGYM</b> PISCINA SALUT	9:30 a 10:15 h <b>AQUADANCE</b> PISCINA CARDIO	9:30 a 10 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR	10 a 10:30 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR	11:15 a 12:05 h <b>CYCLING</b> SALA DISCO CARDIO
	10 a 10:30 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR	10:15 a 11:05 h <b>CYCLING</b> SALA DISCO CARDIO	10 a 10:30 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR	9:30 a 10:15 h <b>AQUAGYM</b> PISCINA SALUT	10 a 10:45 h <b>DELLOS BOXING</b> SALA GRAN CARDIO	12 a 12:45 h <b>ZUMBA</b> SALA GRAN CARDIO
	10:30 a 11:15 h <b>REHABILITACIÓ</b> SALA SALUT SALUT	10:30 a 11:15 h <b>AQUAGYM</b> PISCINA SALUT	10:30 a 11:15 h <b>REHABILITACIÓ</b> SALA SALUT SALUT	10:15 a 11:05 h <b>CYCLING</b> SALA DISCO CARDIO	10:15 a 11 h <b>AQUAGYM</b> PISCINA SALUT	
	10:30 a 11:15 h <b>BODYPUMP</b> SALA GRAN TONIFICACIÓ	11:15 a 11:45 h <b>HIPOPRESSIUS</b> SALA SALUT SALUT	10:30 a 11:15 h <b>ZUMBA</b> SALA GRAN CARDIO	10:30 a 11:15 h <b>AQUAGYM</b> PISCINA SALUT	10:30 a 11:15 h <b>REHABILITACIÓ</b> SALA SALUT SALUT	
	10:30 a 11:15 h <b>AQUADANCE</b> PISCINA CARDIO	12 a 12:30 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR	10:30 a 11:15 h <b>AQUATONO</b> PISCINA TONIFICACIÓ	11:30 a 12 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR	11:30 a 12 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR	
11:30 a 12 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR		11:15 a 12 h <b>DELLOS BOXING</b> SALA GRAN CARDIO				
MIGDIA	13:30 a 14 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR	13:30 a 14 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR	13:30 a 14 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR	13:30 a 14 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR		
	14:15 a 15 h <b>CYCLING</b> SALA DISCO CARDIO	14:15 a 15 h <b>MAT PILATES</b> SALA SALUT COS I MENT	13:30 a 14:15 h <b>MAT PILATES</b> SALA SALUT COS I MENT	14 a 14:30 h <b>EN FORMAL!</b> SALA GRAN TONIFICACIÓ		
	15:30 a 16 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR		14:15 a 15 h <b>CYCLING</b> SALA DISCO CARDIO	14:30 a 15 h <b>HIPOPRESSIUS</b> SALA SALUT SALUT		
TARDA	17:30 a 18:15 h <b>EN FORMAL!</b> SALA GRAN TONIFICACIÓ	17:30 a 18 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR	17:30 a 18:15 h <b>EN FORMAL!</b> SALA GRAN TONIFICACIÓ	17:30 a 18 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR	17:30 a 18 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR	
	18:15 a 19 h <b>REHABILITACIÓ</b> SALA SALUT SALUT	18 a 18:30 h <b>HIPOPRESSIUS</b> SALA SALUT SALUT	18 a 18:30 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR	18 a 18:30 h <b>HIPOPRESSIUS</b> SALA SALUT SALUT	17:45 a 18:30 h <b>ESTIRAMENTS</b> SALA SALUT SALUT	
	18:15 a 19 h <b>ZUMBA</b> SALA GRAN CARDIO	18:15 a 19 h <b>BODYPUMP</b> SALA GRAN TONIFICACIÓ	18:15 a 19 h <b>REHABILITACIÓ</b> SALA SALUT SALUT	18:30 a 19:15 h <b>ZUMBA</b> SALA GRAN CARDIO	18 a 18:45 h <b>REHABILITACIÓ</b> SALA SALUT SALUT	
	18:30 a 19 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR	18:30 a 19 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR	18:30 a 19:15 h <b>ZUMBA</b> SALA GRAN CARDIO	18:30 a 19 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR	19 a 19:45 h <b>ZUMBA</b> SALA GRAN CARDIO	
	19 a 19:50 h <b>CYCLING</b> SALA DISCO CARDIO	18:30 a 19 h <b>HIPOPRESSIUS</b> SALA SALUT SALUT	19 a 19:30 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR	18:30 a 19 h <b>HIPOPRESSIUS</b> SALA SALUT SALUT	19 a 19:30 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR	
	19:05 a 19:50 h <b>MAT PILATES</b> SALA SALUT COS I MENT	19 a 19:45 h <b>RUN FIT</b> EXTERIOR CARDIO	19 a 19:50 h <b>CYCLING</b> SALA DISCO CARDIO	19 a 19:45 h <b>RUN FIT</b> EXTERIOR CARDIO	20 a 21 h <b>SALSA</b> SALA GRAN BALL	
	19:15 a 20 h <b>BODYPUMP</b> SALA GRAN TONIFICACIÓ	19:15 a 20 h <b>REHABILITACIÓ</b> SALA SALUT SALUT	19:05 a 19:50 h <b>MAT PILATES</b> SALA SALUT COS I MENT	19:15 a 20 h <b>BODYPUMP</b> SALA GRAN TONIFICACIÓ		
	19:30 a 20 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR	19:15 a 20 h <b>ZUMBA</b> SALA GRAN CARDIO	19:15 a 20 h <b>DELLOS BOXING</b> SALA GRAN CARDIO	19:15 a 20 h <b>REHABILITACIÓ</b> SALA SALUT SALUT		
	20 a 21 h <b>IOGA ASTHANGA</b> SALA SALUT COS I MENT	19:30 a 20 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR	20 a 21 h <b>IOGA ASTHANGA</b> SALA SALUT COS I MENT	19:30 a 20 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR		
	20:15 a 21 h <b>ZUMBA</b> SALA GRAN CARDIO	19:30 a 20:20 h <b>CYCLING</b> SALA DISCO CARDIO	20:15 a 21 h <b>THE CAGE</b> SALA GRAN REPTA	19:30 a 20:20 h <b>CYCLING</b> SALA DISCO CARDIO		
	20:30 a 21 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR	20 a 21 h <b>IOGA HATHA</b> SALA SALUT COS I MENT	20:30 a 21 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR	20 a 21 h <b>IOGA HATHA</b> SALA SALUT COS I MENT		
	21 a 22 h <b>SALSA</b> SALA SALUT BALL	20:15 a 21 h <b>DELLOS BOXING</b> SALA GRAN CARDIO		20:15 a 21 h <b>BODYCOMBAT</b> SALA GRAN CARDIO		
	21 a 21:45 h <b>BODYCOMBAT</b> SALA GRAN CARDIO	20:30 a 21 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR		20:30 a 21 h <b>FUNCTIONAL</b> ZONA EXTERIOR		

**trainingym**

Descarrega't la nostra APP i consulta el teu entrenament i els horaris de les classes des del teu mòbil o PC.





**CLUB DELFOS**

● ● ○ ESPORT | SALUT | CORNELLA



## DESCRIPCIÓ ACTIVITATS DIRIGIDES

		INTENSITAT	TONIFICACIÓ	CÀRDIO	CREMAR CALORIES	COREOGRAFIES	RELAXACIÓ	CORRECCIÓ POSTURAL
<b>AQUADANCE</b>	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		✓	✓	✓		
<b>AQUAGYM</b>	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	✓	✓				✓
<b>AQUATONO</b>	Classe dirigida dins de la piscina treballant la tonificació amb material aquàtic, sense impacte per les articulacions al ritme de la música.	Alta	✓	✓	✓			
<b>BODYCOMBAT</b>	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 <b>Les Mills</b>	Alta	✓	✓	✓	✓		
<b>BODYPUMP</b>	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 <b>Les Mills</b>	Mitja	✓		✓	✓		
<b>CYCLING</b>	Activitat dinamitzada de ciclisme indoor, treball de cames i cardiovascular simulant sortides amb bicicleta al ritme de la música.	Mitja		✓	✓			
<b>DELFS BOXING</b>	Activitat amb la base dels moviments i exercicis de la boxa, fent servir sacs i guants, combinant també exercicis funcionals.	Mitja	✓	✓	✓			
<b>EN FORMA!</b>	Activitat dirigida amb l'objectiu de millorar la forma física general mitjançant diferents exercicis de tonificació i cardiovasculars.	Mitja	✓	✓	✓			
<b>ESTIRAMENTS</b>	Conjunt d'exercicis que tenen com a objectiu incrementar la flexibilitat i elasticitat del cos, i reduir la tensió muscular.	Baixa					✓	✓
<b>FUNCTIONAL</b>	Classe dirigida de mitja i alta intensitat per potenciar la força i resistència mitjançant exercicis amb material específics. Dos nivells segons intensitat: BÀSIC I INTERMEDI.	Alta	✓	✓	✓			
<b>HIPOPRESSIUS</b>	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 del core.	Baixa	✓					✓
<b>IOGA ASTHANGA</b>	Conjunt de tècniques i exercicis dinàmics que ens ajuden a trobar un equilibri i harmonia entre el cos, la ment i l'ànima.	Mitja	✓				✓	✓
<b>IOGA HATHA</b>	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 ioga.	Baixa	✓				✓	✓
<b>MAT PILATES</b>	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	✓					✓
<b>REHABILITACIÓ</b>	Activitat dirigida per un fisioterapeuta i destinada a la millora i prevenció de les patologies d'esquena, extremitats, problemes musculars, mobilitat reduïda, etc.	Baixa					✓	✓
<b>RUN FIT</b>	Sortida de "running" des del Club, adaptada a tots els nivells de cursa i combinat amb exercicis funcionals a l'aire lliure.	Mitja	✓	✓	✓			
<b>SALSA</b>	Activitat de ball amb la base dels moviments i passos de salsa. Apta per tots els nivells.	Mitja		✓	✓	✓		
<b>TAI-CHI</b>	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	✓			✓	✓	✓
<b>THE CAGE</b>	Classe d'alta intensitat (HIIT) amb música motivant. Un autèntic repte, t'atreveixes?	Alta	✓		✓			
<b>ZUMBA</b>	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		✓	✓	✓		

- ✓ Aquest horari està subjecte a canvis, tota modificació es notificarà a la pàgina web [www.clubdelfos.com](http://www.clubdelfos.com), a les xarxes socials (Facebook i Instagram) i a Trainingym.
- ✓ Pel 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.
- ✓ És imprescindible l'ús de tovallola i hidratar-se correctament durant la sessió.
- ✓ Un cop finalitzada la classe deixar el material emprat al seu lloc (colchonets, steps, peses, etc).
- ✓ L'accés a les activitats dirigides és a partir dels 15 anys.
- ✓ Les activitats de ioga, Tai-Chi 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 el programes i coreografies oficials. Tots els nostres monitadors estan degudament formats i titulats.
- ✓ L'entrada a les diferents classes és lliure i no cal reserva prèvia.
- ✓ Els dies festius no hi haurà activitats dirigides.
- ✓ Les sessions de Mat pilates són exclusives pels socis de l'Studio Pilates i socis amb quota Premium.
- ✓ Les classes de Rehabilitació són exclusives pels socis amb modalitat Gimnàstica RH, i l'assistència i programació està determinada pel nostre equip de fisios.