



HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES

TEMPORADA 2019/20

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
MÀTÍ	7:15 a 8:05 h CYCLING SALA DISCO CARDIO	7:15 a 8:15 h TAI-CHI SALA SALUT COS I MENT	7:15 a 8:05 h CYCLING SALA DISCO CARDIO	7:15 a 8:15 h TAI-CHI SALA SALUT COS I MENT	7:15 a 8:05 h CYCLING SALA DISCO CARDIO	9:30 a 10 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR
	9:30 a 10:15 h MAT PILATES SALA GRAN COS I MENT	9:30 a 10 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR	9:30 a 10:15 h MAT PILATES SALA GRAN COS I MENT	9:30 a 10 h HIPOPRESSIUS SALA SALUT	9:30 a 10:15 h MAT PILATES SALA GRAN COS I MENT	10:15 a 11 h DELFS BOXING SALA GRAN CARDIO
	9:30 a 10:15 h AQUADANCE PISCINA CARDIO	9:30 a 10:15 h AQUAGYM PISCINA SALUT	9:30 a 10:15 h AQUADANCE PISCINA CARDIO	9:30 a 10 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR	10 a 10:30 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR	11:15 a 12:05 h CYCLING SALA DISCO CARDIO
	10 a 10:30 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR	10:15 a 11:05 h CYCLING SALA DISCO CARDIO	10 a 10:30 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR	9:30 a 10:15 h AQUAGYM PISCINA SALUT	10:15 a 11 h DELFS BOXING SALA GRAN CARDIO	12 a 12:45 h ZUMBA SALA GRAN CARDIO
	10:30 a 11:15 h REHABILITACIÓ SALA SALUT SALUT	10:30 a 11:15 h AQUAGYM PISCINA SALUT	10:30 a 11:15 h REHABILITACIÓ SALA SALUT SALUT	10:15 a 11:05 h CYCLING SALA DISCO CARDIO	10:15 a 11 h AQUAGYM PISCINA SALUT	
	10:30 a 11:15 h BODYPUMP SALA GRAN TONIFICACIÓ	11:15 a 11:45 h HIPOPRESSIUS SALA SALUT SALUT	10:30 a 11:15 h ZUMBA SALA GRAN CARDIO	10:30 a 11:15 h AQUAGYM PISCINA SALUT	10:30 a 11:15 h REHABILITACIÓ SALA SALUT SALUT	
	10:30 a 11:15 h AQUADANCE PISCINA CARDIO	12 a 12:30 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR	10:30 a 11:15 h AQUATONO PISCINA TONIFICACIÓ	11:30 a 12 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR	11:15 a 12 h DELFS BOXING SALA GRAN CARDIO	
	11:30 a 12 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR		11:15 a 12 h DELFS BOXING SALA GRAN CARDIO	11:30 a 12 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR		
MIGDIA	13:30 a 14 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR	13:30 a 14 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR	13:30 a 14 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR	13:30 a 14 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR		
	14:15 a 15 h CYCLING SALA DISCO CARDIO	14:15 a 15 h MAT PILATES SALA SALUT COS I MENT	13:30 a 14:15 h MAT PILATES SALA SALUT COS I MENT	14 a 14:30 h EN FORMAL! SALA GRAN TONIFICACIÓ		
	15:30 a 16 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR		14:15 a 15 h CYCLING SALA DISCO CARDIO	14:30 a 15 h HIPOPRESSIUS SALA SALUT SALUT		
TARDA	17:30 a 18:15 h EN FORMAL! SALA GRAN TONIFICACIÓ	17:30 a 18 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR	17:30 a 18:15 h EN FORMAL! SALA GRAN TONIFICACIÓ	17:30 a 18 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR	17:30 a 18 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR	
	18:15 a 19 h REHABILITACIÓ SALA SALUT SALUT	18 a 18:40 h MAT PILATES SALA SALUT COS I MENT	18 a 18:30 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR	18 a 18:30 h HIPOPRESSIUS SALA SALUT SALUT	17:45 a 18:30 h MAT PILATES SALA GRAN COS I MENT	
	18:15 a 19 h ZUMBA SALA GRAN CARDIO	18:15 a 19 h BODYPUMP SALA GRAN TONIFICACIÓ	18:15 a 19 h REHABILITACIÓ SALA SALUT SALUT	18:30 a 19:15 h ZUMBA SALA GRAN CARDIO	18 a 18:45 h REHABILITACIÓ SALA SALUT SALUT	
	18:30 a 19 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR	18:30 a 19 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR	18:30 a 19:15 h ZUMBA SALA GRAN CARDIO	18:30 a 19 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR	19 a 19:45 h ZUMBA SALA GRAN CARDIO	
	19 a 19:50 h CYCLING SALA DISCO CARDIO	18:40 a 19 h HIPOPRESSIUS SALA SALUT SALUT	19 a 19:30 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR	18:30 a 19 h HIPOPRESSIUS SALA SALUT SALUT	19 a 19:30 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR	
	19:05 a 19:50 h MAT PILATES SALA SALUT COS I MENT	19 a 19:45 h RUN-FIT SALA EXTERIOR CARDIO	19 a 19:50 h CYCLING SALA DISCO CARDIO	19 a 19:45 h RUN-FIT SALA EXTERIOR CARDIO	20 a 21 h SALSA SALA GRAN BALL	
	19:15 a 20 h BODYPUMP SALA GRAN TONIFICACIÓ	19:15 a 20 h REHABILITACIÓ SALA SALUT SALUT	19:05 a 19:50 h MAT PILATES SALA SALUT COS I MENT	19:15 a 20 h BODYPUMP SALA GRAN TONIFICACIÓ		
	19:30 a 20 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR	19:15 a 20 h ZUMBA SALA GRAN CARDIO	19:15 a 20 h DELFS BOXING SALA GRAN CARDIO	19:15 a 20 h REHABILITACIÓ SALA SALUT SALUT		
	20 a 21 h YOGA ASTHANGA SALA SALUT COS I MENT	19:30 a 20 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR	20 a 21 h YOGA ASTHANGA SALA SALUT COS I MENT	19:30 a 20 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR		
	20:15 a 21 h ZUMBA SALA GRAN CARDIO	19:30 a 20:20 h CYCLING SALA DISCO CARDIO	20:15 a 21 h THE CAGE SALA GRAN REPTA	19:30 a 20:20 h CYCLING SALA DISCO CARDIO		
	20:30 a 21 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR	20 a 21 h YOGA HATHA SALA SALUT COS I MENT	20:30 a 21 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR	20 a 21 h YOGA HATHA SALA SALUT COS I MENT		
	21 a 22 h SALSA SALA SALUT BALL	20:15 a 21 h DELFS BOXING SALA GRAN CARDIO		20:15 a 21 h BODYCOMBAT SALA GRAN CARDIO		
	21 a 21:45 h BODYCOMBAT SALA GRAN CARDIO	20:30 a 21 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR		20:30 a 21 h FUNCTIONAL ZONA EXTERIOR		



Descarrega't la nostra APP i consulta el teu entreno i els horaris de les classes al teu mobil, tablet o PC.



Descarregat l'horari en .pdf



CLUB DELFOS

@clubdelfos

www.clubdelfos.com

- DESCRIPCIÓ ACTIVITATS DIRIGIDES

		INTENSITAT	TONIFICACIÓ	CÀRDIO	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		✓	✓	✓		
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	✓	✓				✓
AQUATONO	Classe dirigida dins de la piscina treballant la tonificació amb material aquàtic, sense impacte per les articulacions al ritme de la música.	Alta	✓	✓	✓			
BODYCOMBAT	Classe mixta de tonificació i cardiovascular, d'alta intensitat - HIIT (high intensity interval training) seguint coreografies inspirades en moviments i tècniques d'arts marciais. 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.	SALA GRAN		✓	✓			
DELFS BOXING	Activitat amb la base dels moviments i exercicis de la boxa, fent servir sacs i guants, combinant també exercicis funcionals.	Mitja	✓	✓	✓			
EN FORMA!	Activitat dirigida amb l'objectiu de millorar la forma física general mitjançant diferents exercicis de tonificació i cardiovasculars.	Mitja	✓	✓	✓			
ESTIRAMENTS	Conjunt d'exercicis que tenen com a objectiu incrementar la flexibilitat i elasticitat del cos, i reduir la tensió muscular.	Baixa					✓	✓
FUNCTIONAL	Classe dirigida de mitja i alta intensitat per potenciar la força i resistència mitjançant exercicis amb material específics.	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 del core.	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	✓				✓	✓
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 ioga.	Baixa	✓				✓	✓
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					✓	✓
RUN-FIT	Sortida de "running" des del Club, adaptada a tots els nivells de cursa i combinat amb exercicis funcionals a l'aire lliure.	Mitja	✓	✓	✓			
SALSA	Activitat de ball amb la base dels moviments i passos de salsa. Apta per tots els nivells.	Mitja		✓	✓	✓		
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	✓			✓	✓	✓
THE CAGE	Classe d'alta intensitat (HIIT) amb música motivant. Un autèntic repte, t'atreveixes?	Alta	✓		✓			
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		✓	✓	✓		

- ✓ Aquest horari està subjecte a canvis, tota modificació es notificarà a la pàgina web 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.
- ✓ Es imprescindible l'ús de tovallola i hidratar-se correctament durant la sessió.
- ✓ Un cop finalitzada la classe deixar el material emprat al seu lloc (colchonetes, 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 monitors 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.

Els nostres horaris:

Gimnàs:
- Laborables de 7 a 22,30 h

Pistes de pàdel i camp de futbol:
- Laborables de 8 a 23 h



c/ Verge de Montserrat, s/n · 08940 · Cornellà de Llobregat (BCN)
93 4741686 / 93 3776714 · clubdelfos@clubdelfos.es



@clubdelfos

clubdelfos.com