

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
MÀTÍ	7:15 a 8 h <b>CYCLING</b> SALA CYCLING EXTERIOR	7:15 a 8 h <b>GAC</b> SALA EXTERIOR	7:15 a 8 h <b>CYCLING</b> SALA CYCLING EXTERIOR	7:15 a 8 h <b>TONIFICA'T</b> SALA EXTERIOR	7:15 a 8 h <b>CYCLING</b> SALA CYCLING EXTERIOR	
	9 a 9:40 h <b>MAT PILATES</b> SALA GRAN	9 a 9:40 h <b>AQUAGYM</b> PISCINA	9 a 9:40 h <b>MAT PILATES</b> SALA GRAN	9 a 9:40 h <b>AQUAGYM</b> PISCINA	9 a 9:40 h <b>MAT PILATES</b> SALA GRAN	
	9 h <b>XPRESS '15</b>	9:15 a 10 h <b>TAI-CHI</b> SALA SALUT	9 h <b>XPRESS '15</b>	9 h <b>XPRESS '15</b>	9:50 a 10:30 h <b>MAT PILATES</b> SALA GRAN	9:30 a 10 h <b>FUNCIONAL</b> ZONA FUNCIONAL EXTERIOR
	9:30 a 10:15 h <b>AQUAGYM</b> PISCINA	9:30 a 10:30 H <b>DUATLÓ</b> ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	9:30 a 10:15 h <b>AQUAGYM</b> PISCINA	9:15 a 10 h <b>TAI-CHI</b> SALA SALUT	10 a 10:30 h <b>FUNCIONAL</b> ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	10:15 a 11 h <b>BOXING</b> SALA GRAN
	9:50 a 10:30 h <b>MAT PILATES</b> SALA GRAN	9:45 a 10:25 h <b>AQUAGYM</b> PISCINA	9:50 a 10:30 h <b>MAT PILATES</b> SALA GRAN	9:30 a 10:15 h <b>GAC</b> SALA EXTERIOR	10:30 a 11:15 h <b>GIMNÀSTICA RH</b> SALA SALUT	11:15 a 12:15 h <b>DUATLÓ</b> ZONA FUNCIONAL EXTERIOR
	10 a 10:30 h <b>FUNCIONAL</b> ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	10:30 a 11:10 h <b>AQUAGYM</b> PISCINA	10 a 10:30 h <b>FUNCIONAL</b> ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	9:45 a 10:25 h <b>AQUAGYM</b> PISCINA	10:30 a 11:15 h <b>AQUAGYM</b> PISCINA	12 a 12:45 h <b>ZUMBA</b> SALA EXTERIOR
	10:30 a 11:15 h <b>GIMNÀSTICA RH</b> SALA SALUT	11:15 a 12 h <b>ESTIRAMENTS / HIPOPRESSIUS S.SALUT</b>	10:30 a 11:15 h <b>AQUAGYM</b> PISCINA	10:15 a 11 h <b>CYCLING</b> SALA CYCLING	10:45 a 11:30 h <b>BOXING</b> SALA GRAN	
	10:30 a 11:15 h <b>AQUAGYM</b> PISCINA	11:15 a 12 h <b>BOXING</b> SALA GRAN	10:30 a 11:15 h <b>GIMNÀSTICA RH</b> SALA SALUT	10:30 a 11:10 h <b>AQUAGYM</b> PISCINA	11:30 a 12:15 h <b>ESTIRAMENTS / HIPOPRESSIUS S.SALUT</b>	
	10:45 a 11:30 h <b>TONIFICA'T</b> SALA EXTERIOR	12 h <b>XPRESS '15</b>	10:30 a 11:30 h <b>ZUMBA</b> SALA EXTERIOR	11:15 a 11:45 h <b>FUNCIONAL</b> ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	12 h <b>XPRESS '15</b>	
	12 h <b>XPRESS '15</b>		12 h <b>XPRESS '15</b>			
MIGDIA	13:30 a 14 h <b>FUNCIONAL</b> ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	13:30 a 14:15 h <b>GAC</b> SALA EXTERIOR	13:30 a 14 h <b>FUNCIONAL</b> ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	13:30 a 14 h <b>FUNCIONAL</b> ZONA FUNCIONAL EXTERIOR		
	14:15 a 15 h <b>CYCLING</b> SALA CYCLING EXTERIOR	14:15 a 15 h <b>MAT PILATES</b> SALA SALUT	13:30 a 14:15 h <b>MAT PILATES</b> SALA SALUT	14:15 a 15 h <b>GAC</b> SALA GRAN		
			14:15 a 15 h <b>CYCLING</b> SALA CYCLING EXTERIOR			
TARDA	17 h <b>XPRESS '15</b>	17 h <b>XPRESS '15</b>	17 h <b>XPRESS '15</b>	17 h <b>XPRESS '15</b>		
	17:15 a 18 h <b>GAC</b> SALA EXTERIOR	17:15 a 18 h <b>STEP</b> SALA EXTERIOR	18:15 a 19 h <b>GIMNÀSTICA RH</b> SALA SALUT	17:30 a 18:15 h <b>STEP</b> SALA EXTERIOR	17:45 a 18:30 h <b>MAT PILATES</b> SALA GRAN	
	18:15 a 19 h <b>GIMNÀSTICA RH</b> SALA SALUT	18 a 19 h <b>MAT PILATES / HIPOPRESSIUS S.SALUT</b>	18:30 a 19 h <b>FUNCIONAL</b> ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	18 a 19 h <b>ESTIRAMENTS / HIPOPRESSIUS S.SALUT</b>	18 a 18:45 h <b>GIMNÀSTICA RH</b> SALA SALUT	
	18:15 a 19 h <b>ZUMBA</b> SALA EXTERIOR	18 a 18:45 h <b>AQUAGYM</b> PISCINA	18:30 a 19 h <b>FUNCIONAL</b> ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	18:30 a 19 h <b>FUNCIONAL</b> ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	18 a 18:30 h <b>FUNCIONAL</b> ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	
	18:30 a 19 h <b>FUNCIONAL</b> ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	18:15 a 19 h <b>TONIFICA'T</b> SALA EXTERIOR	18:30 a 19:15 h <b>ZUMBA</b> SALA EXTERIOR	18:15 a 19 h <b>ZUMBA</b> SALA EXTERIOR	19 a 19:45 h <b>ZUMBA</b> SALA EXTERIOR	
	19 a 19:45 h <b>CYCLING</b> SALA CYCLING EXTERIOR	19:15 a 19:45 h <b>FUNCIONAL</b> ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	19:15 a 20 h <b>CYCLING</b> SALA CYCLING EXTERIOR	19 a 19:45 h <b>CYCLING</b> SALA CYCLING EXTERIOR	19 h <b>XPRESS '15</b>	
	19:15 a 20 h <b>MAT PILATES</b> SALA SALUT	19:20 a 20:05 h <b>GIMNÀSTICA RH</b> SALA SALUT	19 a 19:45 h <b>MAT PILATES</b> SALA SALUT	19:15 a 20 h <b>TONIFICA'T</b> SALA GRAN	20:15 a 21:15 h <b>SALSA "PASOS"</b> SALA GRAN	
	19:15 a 20 h <b>TONIFICA'T</b> SALA GRAN	19:15 a 20 h <b>ZUMBA</b> SALA GRAN	20 h <b>XPRESS '15</b>	19:15 a 20 h <b>GIMNÀSTICA RH</b> SALA SALUT		
	20 h <b>XPRESS '15</b>	19:30 a 20:15 h <b>CYCLING</b> SALA CYCLING EXTERIOR	20 a 20:45 h <b>BOXING</b> SALA GRAN	20 h <b>XPRESS '15</b>		
	20:15 a 21:15 h <b>ASHTANGA IOGA</b> SALA SALUT	20 h <b>XPRESS '15</b>	20:15 a 21 h <b>ASHTANGA IOGA</b> SALA SALUT	20:15 a 21:15 h <b>HATHA IOGA</b> SALA SALUT		
	20:15 a 21 h <b>ZUMBA</b> SALA GRAN	20:15 a 21:15 h <b>HATHA IOGA</b> SALA SALUT		20:15 a 21 h <b>BOXING</b> SALA GRAN		
	21 a 22 h <b>SALSA "PASOS"</b> SALA GRAN	20:15 a 21 h <b>BOXING</b> SALA GRAN				



Consulta l'horari de les classes al teu mòbil



### ACTIVITAT A L'AIRE LLIURE

Les activitats marcades amb el símbol del sol, sempre que les condicions climàtiques ho permetin, es faran preferentment als espai i sales exteriors del Club.

Sessió de 15 minuts (abdominals, TRX, HIIT...)

**XPRESS '15**



ZONA FUNCIONAL EXTERIOR

Tipus d'activitat:

ACTIVITAT COREOGRAFIA

ACTIVITAT CARDIOVASCULAR

ACTIVITAT AQUÀTICA

ENTRENAMENT FUNCIONAL

ACTIVITAT COS/MENT

ACTIVITAT TONIFICACIÓ

## DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

Activitat	Descripció de l'activitat	Intensitat	TONIFICACIÓ	CÀRDIO	CREMAR CALORIES	COREOGRAFIES	RELACIÓ	CORRECCIÓ POSTURAL
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	✓	✓				✓
STEP	El step és una activitat on es fa un treball físic complet, acompanyat de música i seguint una seqüència d'exercicis sobre una plataforma o graó rectangular.	Mitja		✓	✓	✓		
TONIFICA'T	Classe destinada a entrenar la força i resistència amb la utilització de diferent material específic al ritme de divertides coreografies.	Alta	✓	✓	✓			
CYCLING	Activitat dinamitzada de ciclisme indoor, treball de cames i cardiovascular simulant sortides amb bicicleta al ritme de la música.	Alta		✓	✓			
BOXING	Activitat amb la base dels moviments i exercicis de la boxa, fent servir sacs i guants, combinant també exercicis funcionals.	Mitja	✓	✓	✓			
ESTIRAMENTS / HIPOPRESSIUS	Sessió on es combina el treball d'estiraments amb tècniques de gymàstica hipopressiva.	Mitja					✓	✓
FUNCTIONAL	Classe dirigida de mitja i alta intensitat per potenciar la força i resistència mitjançant exercicis amb material específics.	Alta	✓	✓	✓			
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 loga.	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					✓	✓
DUATLO	Sessió cardiovascular on es combinen dues modalitats esportives: cycling, rem, running, skier, knaking...	Alta		✓	✓			
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	✓			✓	✓	✓
GAC	Classe de tonificació específica per a treballar glutis, abdomen i cames. En les sessions de GAP es treballen aquests grups musculars de forma aïllada per a augmentar la seva eficàcia.	Mitja	✓		✓			
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](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.
- 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 loga, Tai-Chi i Mat Pilates requereixen d'un compromís d'assistència i continuïtat per tal d'assolir una progressió adequada.
- 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 fisios.

### Segueix-nos a les xarxes!



c/ Verge de Montserrat s/n  
08940 Cornellà de Llobregat  
93 474 16 86 / 93 377 67 14  
[clubdelfos@clubdelfos.es](mailto:clubdelfos@clubdelfos.es)

