

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
MATÍ	7:15 a 8 h <b>CYCLING</b> SALA CYCLING EXTERIOR	7:15 a 8 h <b>TONIFICA'T</b> SALA GRAN	7:15 a 8 h <b>CYCLING</b> SALA CYCLING EXTERIOR	7:15 a 8 h <b>TONIFICA'T</b> SALA GRAN	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>ACTIVA'T</b> SALA EXTERIOR	9 a 9:40 h <b>MAT PILATES</b> SALA GRAN	9 a 9:40 h <b>ACTIVA'T</b> SALA EXTERIOR	9 a 9:40 h <b>MAT PILATES</b> SALA GRAN	
	9:50 a 10:30 h <b>MAT PILATES</b> SALA GRAN	9:15 a 10 h <b>TAI-CHI</b> SALA SALUT	9:50 a 10:30 h <b>MAT PILATES</b> SALA GRAN	9:15 a 10 h <b>TAI-CHI</b> SALA SALUT	9:50 a 10:30 h <b>MAT PILATES</b> SALA GRAN	9:30 a 10:15 h <b>FUNCIONAL</b> ZONA FUNCIONAL EXTERIOR
	10 a 10:30 h <b>FUNCIONAL</b> ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	9:30 a 10:30 h <b>DUATLÓ</b> ZONA EXTERIOR	10 a 10:30 h <b>FUNCIONAL</b> ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	9:30 a 10:15 h <b>GAC</b> SALA EXTERIOR	10 a 10:30 h <b>FUNCIONAL</b> ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	10:15 a 11 h <b>BOXING</b> SALA GRAN
	10:15 a 11:00 h <b>ACTIVA'T</b> SALA FITNESS	9:45 a 10:25 h <b>ACTIVA'T</b> SALA EXTERIOR	10:15 a 11:00 h <b>ACTIVA'T</b> SALA FITNESS	9:45 a 10:25 h <b>ACTIVA'T</b> SALA EXTERIOR	10:30 a 11:15 h <b>GIMNÀSTICA RH</b> SALA SALUT	11:00 a 12 h <b>DUATLÓ</b> ZONA FUNCIONAL EXTERIOR
	10:30 a 11:15 h <b>GIMNÀSTICA RH</b> SALA SALUT	10:30 a 11:10 h <b>ACTIVA'T</b> SALA EXTERIOR	10:30 a 11:15 h <b>GIMNÀSTICA RH</b> SALA SALUT	10:30 a 11:10 h <b>ACTIVA'T</b> SALA EXTERIOR	10:30 a 11:15 h <b>ACTIVA'T</b> SALA FITNESS	12 a 12:45 h <b>ZUMBA</b> SALA EXTERIOR
	10:45 a 11:30 h <b>TONIFICA'T</b> SALA EXTERIOR	11:15 a 12 h <b>ESTIRAMENTS</b> SALA SALUT	10:30 a 11:30 h <b>ZUMBA</b> SALA EXTERIOR	11:15 a 11:45 h <b>FUNCIONAL</b> ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	10:45 a 11:30 h <b>BOXING</b> SALA GRAN	
12 h XPRESS '15	12 h XPRESS '15	11:30 a 12:15 h <b>BOXING</b> SALA GRAN 12 h XPRESS '15		11:30 a 12:15 h <b>ESTIRAMENTS</b> SALA SALUT 12 h XPRESS '15		
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 14:15 h <b>MAT PILATES</b> SALA SALUT	13:45 a 14:15 h <b>FUNCIONAL</b> ZONA FUNCIONAL EXTERIOR		
	14:15 a 15 h <b>CYCLING VIRTUAL</b> SALA CYCLING	14:15 a 15 h <b>MAT PILATES</b> SALA SALUT	14 a 14:30 h <b>FUNCIONAL</b> ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	14:15 a 15 h <b>GAC</b> SALA EXTERIOR		
			14:15 a 15 h <b>CYCLING VIRTUAL</b> SALA CYCLING			
TARDA	17:15 a 18 h <b>GAC</b> SALA EXTERIOR	17:15 a 18 h <b>STEP-TONO</b> SALA EXTERIOR		17:30 a 18:15 h <b>GAC</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</b> SALA SALUT	18:15 a 19 h <b>GIMNÀSTICA RH</b> SALA SALUT	18 a 18:45 h <b>ACTIVA'T</b> SALA SALUT	18 a 18:45 h <b>GIMNÀSTICA RH</b> SALA SALUT	
	18:15 a 19 h <b>ZUMBA</b> SALA EXTERIOR	18:15 a 19 h <b>TONIFICA'T</b> SALA EXTERIOR	18:30 a 19 h <b>FUNCIONAL</b> ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	18:15 a 19 h <b>ZUMBA</b> SALA EXTERIOR	18 a 18:30 h <b>FUNCIONAL</b> ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	
	18:30 a 19 h <b>FUNCIONAL</b> ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	19:15 a 19:45 h <b>FUNCIONAL</b> ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	18:30 a 19:15 h <b>ZUMBA</b> SALA EXTERIOR	18:30 a 19:00 h <b>FUNCIONAL</b> ZONA FUNCIONAL 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 20:00 h <b>GIMNÀSTICA RH</b> SALA SALUT	19 a 19:45 h <b>MAT PILATES</b> SALA SALUT	19:15 a 20 h <b>CYCLING</b> SALA CYCLING EXTERIOR	19 h XPRESS '15	
	19:15 a 20 h <b>MAT PILATES</b> SALA SALUT	19:15 a 20 h <b>ZUMBA</b> SALA GRAN	19:15 a 20 h <b>CYCLING</b> SALA CYCLING EXTERIOR	19:15 a 20 h <b>TONIFICA'T</b> SALA GRAN		
	19:15 a 20 h <b>TONIFICA'T</b> SALA GRAN	19:30 a 20:15 h <b>CYCLING</b> SALA CYCLING EXTERIOR	19:15 a 20 h <b>GAC</b> SALA EXTERIOR	19:15 a 20 h <b>GIMNÀSTICA RH</b> SALA SALUT		
	20 h XPRESS '15	20 h XPRESS '15	20 h XPRESS '15	20 h XPRESS '15		
	20:15 a 21:15 h <b>ASHTANGA IOGA</b> SALA SALUT	20:15 a 21:15 h <b>HATHA IOGA</b> SALA SALUT	20 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>BOXING</b> SALA GRAN		20:15 a 21 h <b>BOXING</b> SALA GRAN		



### ACTIVITAT A L'AIRE LLIURE

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



### CLASSE XPRESS '15

Activitat intensa de 15 minuts de treball de tonificació muscular i cardiovascular.  
Espai: ZONA FUNCIONAL EXTERIOR / SALA DE FITNESS

Consulta l'horari de les classes al teu mòbil



DESCARREGA L'APP!

trainingym



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	RELAXACIÓ	CORRECCIÓ POSTURAL
ACTIVA'T	Classe dirigida de baixa intensitat, sense impacte per les articulacions. Exercicis suaus per treballar tot el cos en general i assolir una millora de la condició física.	Baixa	✓	✓				✓
STEP-TONO	El step és una activitat on es fa un treball físic complet de tonificació muscular, 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	✓	✓	✓			
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 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					✓	✓
DUATLO	Sessió cardiovaascular on es combinen dues modalitats esportives: cycling, rem, running, skier, krnaking...	Alta		✓	✓			
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 Ioga, 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.

### Horari

- Dilluns a divendres de 7 a 21,30 h (*horari provisional Fase COVID*)
- Caps de setmana i festius de 8 a 15 h



### Segueix-nos a les Xarxes Socials!



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