

	DILLUNS				DIMARTS				DIMECRES				DIJOUS				DIVENDRES				DISSABTE			
	HORA	ACTIVITAT	MIN	ESPAI	HORA	ACTIVITAT	MIN	ESPAI	HORA	ACTIVITAT	MIN	ESPAI	HORA	ACTIVITAT	MIN	ESPAI	HORA	ACTIVITAT	MIN	ESPAI	HORA	ACTIVITAT	MIN	ESPAI
MATT	7:15	CYCLING	45'	CYCLING	7:15	TONIFICA'T	45'	GRAN	7:15	CYCLING	45'	CYCLING	7:15	TONIFICA'T	45'	GRAN	7:15	CYCLING	45'	CYCLING	9:30	BOOTCAMP	60'	CARPA
	9:00	MAT PILATES	40'	GRAN	9:00	AQUAGYM	40'	PISCINA	9:00	MAT PILATES	40'	GRAN	9:00	AQUAGYM	40'	PISCINA	9:00	MAT PILATES	40'	GRAN	10:30	BOXING	60'	GRAN
	9:30	CROSSFIT	60'	CARPA	9:15	TAI-CHI	60'	SALUT	9:30	CROSSFIT HALTEROFILIA		CARPA	9:15	TAI-CHI	60'	SALUT	9:30	ATENCIÓ FISIO	60'	SALA FITNESS	11:00	DUATLO	45'	EXTERIOR
	9:45	TONIFICA'T	45'	EXTERIOR	9:30	ENDURANCE	60'	CARPA	9:50	MAT PILATES	40'	GRAN	9:30	CROSSFIT	60'	CARPA	9:30	ENDURANCE	60'	CARPA	11:30	ZUMBA	45'	EXTERIOR
	9:50	MAT PILATES	40'	GRAN	9:45	AQUAGYM	40'	PISCINA	10:00	AQUAGYM	45'	PISCINA	9:30	GAC	45'	GRAN	9:50	MAT PILATES	40'	GRAN				
	10:00	AQUAGYM	45'	PISCINA	10:30	AQUAGYM	40'	PISCINA	10:00	CIRCUIT EGYM	30'	EGYM	9:45	AQUAGYM	40'	PISCINA	10:00	CIRCUIT EGYM	30'	EGYM				
	10:00	CIRCUIT EGYM	30'	EGYM	10:30	ZUMBA	45'	EXTERIOR	10:30	GIMNÀSTICA RH	45'	SALUT	10:30	AQUAGYM	40'	PISCINA	10:30	GIMNÀSTICA RH	45'	SALUT				
	10:30	BOOTCAMP	60'	CARPA	11:15	ESTIRAMENTS	45'	EXTERIOR	10:30	BOOTCAMP	60'	CARPA	10:30	BOOTCAMP	60'	CARPA	10:40	AQUAGYM	45'	PISCINA				
	10:30	GIMNÀSTICA RH	45'	SALUT	12:00	BOOTCAMP	60'	CARPA	11:15	ATENCIÓ FISIO	60'	SALA FITNESS	11:15	ESTIRAMENTS	45'	EXTERIOR	10:45	BOXING	60'	GRAN				
	12:00	BODY STRENGHT	60'	CARPA					11:30	BOXING	60'	GRAN	12:00	ENDURANCE	60'	CARPA	12:00	CROSSFIT	60'	CARPA				
MIGDIA	13:45	ENDURANCE	60'	CARPA	14:00	CROSSFIT	60'	CARPA	13:30	MAT PILATES	45'	SALUT	13:45	BOOTCAMP	60'	CARPA	14:00	CROSSFIT	60'	CARPA				
	14:00	CYCLING VIRTUAL	45'	CYCLING	14:15	MAT PILATES	45'	SALUT	13:45	ENDURANCE	60'	CARPA	14:15	GAC	45'	EXTERIOR								
									14:00	CYCLING VIRTUAL	45'	CYCLING												
TARDA					17:15	STEP-TONO	45'	EXTERIOR	17:00	ENDURANCE	60'	CARPA	17:30	GAC	45'	EXTERIOR	16:00	CROSSFIT HALTEROFILIA	60'	CARPA				
	17:00	CROSSFIT HALTEROFILIA	60'	CARPA	17:30	CIRCUIT EGYM	30'	EGYM	17:45	GAC	45'	EXTERIOR	18:00	BODY STRENGHT	60'	CARPA	17:00	ENDURANCE	60'	CARPA				
	17:15	GAC	45'	EXTERIOR	18:00	MAT PILATES	45'	SALUT	18:00	CROSSFIT	60'	CARPA	18:00	ACTIVA'T	30'	EXTERIOR	17:45	MAT PILATES	45'	SALUT				
	18:00	ENDURANCE	60'	CARPA	18:00	BOOTCAMP	60'	CARPA	18:15	GIMNÀSTICA RH	45'	SALUT	18:00	ATENCIÓ FISIO	60'	SALA FITNESS	18:00	GIMNÀSTICA RH	45'	SALUT				
	18:15	GIMNÀSTICA RH	45'	SALUT	18:15	ACTIVA'T	30'	EXTERIOR	18:30	ZUMBA	45'	EXTERIOR	18:15	ZUMBA	45'	EXTERIOR	18:00	TONIFICA'T	45'	EXTERIOR				
	18:15	ZUMBA	45'	EXTERIOR	18:15	TONIFICA'T	45'	EXTERIOR	19:00	MAT PILATES	45'	SALUT	18:30	CIRCUIT EGYM	30'	EGYM	18:00	CROSSFIT	60'	CARPA				
	19:00	CYCLING	45'	CYCLING	19:00	CROSSFIT	60'	CARPA	19:00	BOOTCAMP	60'	CARPA	19:00	ENDURANCE	60'	CARPA	19:00	ZUMBA	45'	EXTERIOR				
	19:00	ATENCIÓ FISIO	60'	SALA FITNESS	19:15	ZUMBA	45'	GRAN	19:15	CYCLING	45'	CYCLING	19:15	CYCLING	45'	CYCLING	19:00	BOOTCAMP	60'	CARPA				
	19:00	BOOTCAMP	60'	CARPA	19:15	GIMNÀSTICA RH	45'	SALUT	19:15	AQUAGYM	45'	PISCINA	19:15	GIMNÀSTICA RH	45'	SALUT								
	19:15	MAT PILATES	45'	SALUT	19:30	CYCLING	45'	CYCLING	20:00	CROSSFIT HALTEROFILIA	60'	CARPA	20:00	BOOTCAMP	60'	CARPA								
	20:00	CROSSFIT	60'	CARPA	20:00	BODY STRENGHT	60'	CARPA	20:15	ASHTANGA IOGA	60'	SALUT	20:15	HATHA IOGA	60'	SALUT								
	20:15	ASHTANGA IOGA	60'	SALUT	20:15	HATHA IOGA	60'	SALUT					20:15	BOXING	60'	GRAN								
					20:15	BOXING	60'	GRAN																

Consulta l'horari de les classes desde el teu mòbil:



Tipus d'activitat:

	ACTIVITAT COS/MENT
	ACTIVITAT CARDIO
	ENTRENAMENT FUNCIONAL / HIIT
	ACTIVITAT TONIFICACIÓ
	ACTIVITAT AQUÀTICA
	ACTIVITAT COREO

- Aquest horari està subjecte a canvis, tota modificació es notificarà a la pàgina web www.clubdelfos.com, a les XXSS i a l'APP Club Delfos.
- 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.
- L'accés a les classes de Crossfit i Halterofília són exclusives pels socis amb modalitat Crossfit.



DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

	Activitat	Descripció de l'activitat	Intensitat	TONIFICACIÓ	CÀRDIO	CREMAR CALORIES	COREOGRAFIES	RELAXACIÓ	CORRECCIÓ POSTURAL
AQUA	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	✓	✓				✓
TONIFICACIÓ	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.	Mitja	✓		✓			
	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 augmentar la seva eficàcia.	Mitja	✓		✓			
CARDIO	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	✓	✓	✓			
ACTIVITATS SALUT COS/MENT	ACTIVA'T	Sessió de gimnàstica suau per millorar l'estat físic i mobilitat general del cos.	Baixa	✓		✓			✓
	ESTIRAMENTS	Sessió on es combina el treball d'estiraments amb tècniques de gimnàstica hipopressiva.	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	✓					✓
	GIMNÀSTICA RH	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				✓	✓	✓
COREO	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		✓	✓	✓		
ACTIVITATS LA CARPA	CROSSFIT	És un sistema d'entrenament funcional constantment variat, executat a alta intensitat (HIIT). Classe exclusiva per socis en modalitat de Crossfit.	Alta	✓	✓	✓			
	HALTEROFILIA	Sessions de treball de força muscular mitjançant tècniques d'halterofília. Activitat amb objectius de superació. Classe exclusiva per socis en modalitat de Crossfit.	Mitja/Alta	✓		✓			
	ENDURANCE	Entrena totes les teves capacitats: força muscular, treball aeròbic i anaeròbic cardiovascular, resistència, mobilitat... Supera't cada dia!	Mitja/Alta	✓	✓	✓			
	BODY STRENGHT	Vols millorar la teva tècnica d'entrenament?. Activitat on t'ensemeyem la tècnica dels principals moviments de treball de la força. Aprèn a entrenar de manera eficaç i segura.	Mitja/Alta	✓		✓			
	BOOTCAMP	Uneix-te al nostre repte! Classe dirigida intensa i super motivant al ritme de música. Entrenament HITT, circuit funcional, elements cardiovasculars, treball de força... Entrena de la manera més divertida!	Mitja/Alta	✓	✓	✓			