

	DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES			DISSABTE		
	INICI	ACTIVITAT	LLOC / DURADA	INICI	ACTIVITAT	LLOC / DURADA	INICI	ACTIVITAT	LLOC / DURADA	INICI	ACTIVITAT	LLOC / DURADA	INICI	ACTIVITAT	LLOC / DURADA	INICI	ACTIVITAT	LLOC/DURADA
MAT	7:15	CYCLING	CYCLING 45 min	7:15	TONIFICA'T	S. EXTERIOR 45 min	7:15	CYCLING	CYCLING 45 min	7:15	TONIFICA'T	S. EXTERIOR 45 min	7:15	CYCLING	CYCLING 45 min	9:30	BOOTCAMP	SALA CARPA 60 min
	9:00	MAT PILATES	SALA GRAN 40 min	9:00	AQUAGYM	PISCINA 40 m	9:00	MAT PILATES	SALA GRAN 40 min	9:00	AQUAGYM	PISCINA 40 m	9:00	MAT PILATES	SALA GRAN 40 min	10:30	BOXING	SALA GRAN 60 min
	9:30	NOVA POWER METCON	SALA CARPA 60 min	9:15	TAI-CHI	SALA SALUT 45 min	9:30	NOVA POWER METCON	SALA CARPA 60 min	9:15	TAI-CHI	SALA SALUT 45 min	9:30	ATENCIÓ FISIO	S. FITNESS 60 min			
	9:50	MAT PILATES	SALA GRAN 40 min	9:30	ENDURANCE	SALA CARPA 60 min	9:50	MAT PILATES	SALA CARPA 60 min	9:30	BOOTCAMP	SALA CARPA 60 min	9:30	ENDURANCE	SALA CARPA 60 min			
	10:00	AQUAGYM	PISCINA 45 m	9:45	AQUAGYM	PISCINA 40 m	10:00	AQUAGYM	PISCINA 45 min	9:45	AQUAGYM	PISCINA 40 m	9:50	MAT PILATES	SALA GRAN 40 min			
	10:30	BODY STRENGHT	SALA CARPA 60 min	10:30	AQUAGYM	PISCINA 40 m	10:00	NOVA TRX+ABD	EXTERIOR 30 min	10:30	NOVA FAT BURN	FUNCIONAL 30 min	10:30	REHABILITACIÓ	SALA SALUT 45 min			
	10:30	REHABILITACIÓ	SALA SALUT 45 min	10:30	NOVA BODY UP	FUNCIONAL 30 min	10:30	REHABILITACIÓ	SALA SALUT 45 min	10:30	AQUAGYM	PISCINA 40 m	10:40	AQUAGYM	PISCINA 45 m			
	11:30	BOOTCAMP	SALA CARPA 60 min	11:15	ESTIRAMENTS	SALA GRAN 45 min	10:30	ENDURANCE	SALA CARPA 60 min	11:00	NOVA POWER METCON	SALA CARPA 60 min	10:45	BOXING	SALA GRAN 60 min			
				11:30	BOOTCAMP	SALA CARPA 60 min	11:15	ATENCIÓ FISIO	S. FITNESS 60 min	11:15	ESTIRAMENTS	SALA GRAN 45 min	11:00	NOVA POWER METCON	SALA CARPA 60 min			
							11:30	BOXING	SALA GRAN 45 min									
						11:30	BOOTCAMP	SALA CARPA 60 min										
MIGDIA	13:30	ENDURANCE	SALA CARPA 60 min	13:30	NOVA POWER METCON	SALA CARPA 60 min	13:30	MAT PILATES	SALA SALUT 45 min	13:30	ENDURANCE	SALA CARPA 60 min						
	14:00	CYCLING VIRTUAL	CYCLING 45 min	14:15	MAT PILATES	SALA SALUT 45 min	13:30	ENDURANCE	SALA CARPA 60 min	14:15	GAC	S. EXTERIOR 45 min						
							14:00	CYCLING VIRTUAL	CYCLING 45 min									
TARDA	17:15	GAC	S. EXTERIOR 45 min	17:30	NOVA TRX+ABD	EXTERIOR 30 min	17:00	ENDURANCE	SALA CARPA 60 min	17:30	NOVA FAT BURN	FUNCIONAL 30 min	17:00	ENDURANCE	SALA CARPA 60 min			
	18:00	NOVA BODY UP	FUNCIONAL 30 min	17:30	CIRCUIT EGYM	ZONA EGYM 30 min	17:30	GAC	S. EXTERIOR 45 min	18:00	BODY STRENGHT	SALA CARPA 60 min	17:45	MAT PILATES	SALA GRAN 45 min			
	18:00	ENDURANCE	SALA CARPA 60 min	18:00	ACTIVA'T	S. EXTERIOR 30 min	18:00	NOVA POWER METCON	SALA CARPA 60 min	18:00	ACTIVA'T	S. EXTERIOR 30 min	18:00	REHABILITACIÓ	SALA SALUT 45 min			
	18:15	REHABILITACIÓ	SALA SALUT 45 min	18:00	BOOTCAMP	SALA CARPA 60 min	18:15	REHABILITACIÓ	SALA SALUT 45 min	18:00	ATENCIÓ FISIO	S. FITNESS 60 min	18:00	TONIFICA'T	S. EXTERIOR 45 min			
	18:15	ZUMBA	S. EXTERIOR 45 min	18:00	MAT PILATES	SALA SALUT 45 min	18:30	ZUMBA	S. EXTERIOR 45 min	18:30	ZUMBA	S. EXTERIOR 45 min	19:00	ZUMBA	S. EXTERIOR 45 min			
	19:00	CYCLING	CYCLING 45 min	18:15	TONIFICA'T	S. EXTERIOR 45 min	19:00	MAT PILATES	SALA SALUT 45 min	18:30	CIRCUIT EGYM	ZONA EGYM 30 min						
	19:00	ATENCIÓ FÍSIO	S. FITNESS 60 min	19:00	NOVA POWER METCON	SALA CARPA 60 min	19:00	BOOTCAMP	SALA CARPA 60 min	19:00	ENDURANCE	SALA CARPA 60 min						
	19:00	BOOTCAMP	SALA CARPA 60 min	19:15	ZUMBA	SALA GRAN 45 min	19:15	CYCLING	CYCLING 45 min	19:15	CYCLING	CYCLING 45 min						
	19:15	MAT PILATES	SALA SALUT 45 min	19:15	REHABILITACIÓ	SALA SALUT 45 min	19:15	AQUAGYM	PISCINA 45 m	19:15	REHABILITACIÓ	SALA SALUT 45 min						
	20:00	NOVA POWER METCON	SALA CARPA 60 min	19:30	CYCLING	CYCLING 45 min	20:00	BODY STRENGHT	SALA CARPA 60 min	20:00	BOOTCAMP	SALA CARPA 60 min						
	20:00	ASTHANGA IOGA	SALA SALUT 60 min	20:00	NOVA ROLLER FLEX	SALA CARPA 45 min	20:00	ASTHANGA IOGA	SALA SALUT 60 min	20:15	HATHA IOGA	SALA SALUT 60 min						
				20:15	HATHA IOGA	SALA SALUT 60 min				20:15	BOXING	SALA GRAN 45 min						
			20:15	BOXING	SALA GRAN 45 min													

Tipus d'activitat:

■	ACTIVITAT COS/MENT
■	ACTIVITAT CARDIO
■	ENTRENAMENT FUNCIONAL / HIIT
■	ACTIVITAT TONIFICACIÓ
■	ACTIVITAT AQUÀTICA
■	ACTIVITAT COREO
■	TREBALL AMB MÀQUINES EGYM

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



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	✓		✓			
	TRX-ABD NOVA	Activitat de 30 minuts on es combina l'entrenament en suspensió i exercicis específics de treball abdominal amb l'objectiu de tonificar tot el cos.	Mitja						
	BODY UP NOVA	Activitat dirigida de 30 minuts on es treballa la tonificació dels grups musculars de la part superior del cos.	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	✓		✓			
CÀRDIO	FAT BURN NOVA	Activitat intensa de 30 minuts de treball interval·lar cardiovascular. Exercicis funcionals amb el nostre propi cos.	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	✓	✓	✓			
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	✓				✓	✓
	ROLLER FLEX NOVA	Activitat específica de treball amb el roller foam. Relaxa la tensió muscular, activació de la circulació de la sang, recuperació de la musculatura i les contractures lleus.	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				✓	✓	✓
CORRO	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 CARIPA	ENDURANCE	Entrena totes les teves capacitats: força muscular, treball aeròbic i anaeròbic cardiovascular, resistència, mobilitat... Supera't cada dia!	Mitja/Alta	✓	✓	✓			
	BODY STRENGHT	Volis millorar la teva tècnica d'entrenament?. Activitat on t'ensenyem 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 HIIT, circuit funcional, elements cardiovasculars, treball de força... Entrena de la manera més divertida!	Mitja/Alta	✓	✓	✓			
	POWER METCON NOVA	Activitat mixta d'entrenament de força-resistència amb activació muscular i articular. La primera part de la sessió es fa treball anaeròbic, centrat en la millora de la força muscular i tècnica dels diferents exercicis; la segona part és aeròbica amb treball intervàlic.	Alta	✓		✓			
EGYM	CIRCUIT EGYM	Entrenament de circuit en grup a les màquines EGYM. Tonifica els teus músculs de la manera més segura seguint els diferents programes.	Baixa	✓					

- Es obligatori reservar a través de l'app per poder accedir a les classes. L'horari està subjecte a canvis, tota modificació es notificarà a l'APP Club Delfos i web www.clubdelfos.com
- 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.
- 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.