

DILLUNS				DIMARTS				DIMECRES				DIJOUS				DIVENDRES				DISSABTE			
HORA	ACTIVITAT	LLOC	MIN	HORA	ACTIVITAT	LLOC	MIN	HORA	ACTIVITAT	LLOC	MIN	HORA	ACTIVITAT	LLOC	MIN	HORA	ACTIVITAT	LLOC	MIN	HORA	ACTIVITAT	LLOC	MIN
7:15	CYCLING	Sala Cycling	45'	7:15	TONIFICA'T	Sala Exterior	45'	7:15	CYCLING	Sala Cycling	45'	7:15	TONIFICA'T	Sala Exterior	45'	7:15	CYCLING	Sala Cycling	45'	9:30	BOOT CAMP	La Carpa	60'
9:00	MAT PILATES	Sala Gran	40'	9:00	AQUAGYM	Piscina	40'	9:00	MAT PILATES	Sala Gran	40'	9:00	AQUAGYM	Piscina	40'	9:00	MAT PILATES	Sala Gran	40'	9:30	MAT PILATES	Sala Gran	40'
9:30	POWER METCON	La Carpa	60'	9:15	TAI-CHI	Sala Salut	45'	9:30	ENDURANCE	La Carpa	60'	9:15	TAI-CHI	Sala Salut	45'	9:30	ATENCIÓ FISIO	Sala Fitness	60'	10:45	BOXING	Sala Gran	45'
9:45	AQUAGYM	Piscina	40'	9:30	BOOTCAMP	La Carpa	60'	9:45	AQUAGYM	Piscina	40'	9:30	BODY STRENGHT	La Carpa	60'	9:30	POWER METCON	La Carpa	60'	12:00	TRX-ABD	Sala Exterior	30'
9:50	MAT PILATES	Sala Gran	40'	9:45	AQUAGYM	Piscina	40'	9:50	MAT PILATES	Sala Gran	40'	9:45	AQUAGYM	Piscina	40'	9:50	MAT PILATES	Sala Gran	40'				
10:30	AQUAGYM	Piscina	40'	10:00	BODY UP	Zona Funcional	30'	10:00	TRX-ABD	Sala Exterior	30'	10:15	GAC	Sala Exterior	45'	10:30	GIMNÀSTICA RH	Sala Salut	45'				
10:30	GIMNÀSTICA RH	Sala Salut	45'	10:30	AQUAGYM	Piscina	40'	10:30	AQUAGYM	Piscina	40'	10:30	AQUAGYM	Piscina	40'	10:40	AQUAGYM	Piscina	40'				
10:30	ENDURANCE	La Carpa	60'	10:30	BODY STRENGHT	La Carpa	60'	10:30	GIMNÀSTICA RH	Sala Salut	45'	10:30	BOOTCAMP	La Carpa	60'	10:45	CARDIO HIIT	Sala Cycling	30'				
11:30	ROLLER FLEX	La Carpa	30'	11:15	ESTIRAMENTS	Sala Gran	45'	10:30	POWER METCON	La Carpa	60'	11:15	ESTIRAMENTS	Sala Gran	45'								
				11:30	FAT BURN	Zona Funcional	30'	11:15	ATENCIÓ FISIO	Sala Fitness	60'	11:30	FAT BURN	Zona Funcional	30'								
								11:30	BOXING	Sala Gran	45'												
								11:30	ROLLER FLEX	La Carpa	30'												
13:30	POWER METCON	La Carpa	60'	13:30	BOOTCAMP	La Carpa	60'	13:30	ENDURANCE	La Carpa	60'	13:30	BOOTCAMP	La Carpa	60'	13:00	ENDURANCE	La Carpa	60'				
14:00	CYCLING VIRTUAL	Sala Cycling	45'	14:00	CYCLING VIRTUAL	Sala Cycling	45'	13:30	MAT PILATES	Sala Gran	45'	14:00	CYCLING VIRTUAL	Sala Cycling	45'	14:00	CYCLING VIRTUAL	Sala Cycling	45'				
14:30	ENDURANCE	La Carpa	60'	14:15	MAT PILATES	Sala Gran	45'	14:30	POWER METCON	La Carpa	60'												
17:00	GAC	Sala Exterior	45'	17:30	FAT BURN	Zona Funcional	30'	17:00	ENDURANCE	La Carpa	60'	17:30	BODY UP	Zona Funcional	30'	17:45	MAT PILATES	Sala Gran	45'				
18:00	POWER METCON	La Carpa	60'	17:30	CIRCUIT EGYM	Zona eGym	30'	17:30	GAC	Sala Exterior	45'	18:00	ACTIVA'T	Sala Exterior	30'	18:00	GIMNÀSTICA RH	Sala Salut	45'				
18:15	GIMNÀSTICA RH	Sala Salut	45'	18:00	ACTIVA'T	Sala Exterior	45'	18:15	GIMNÀSTICA RH	Sala Salut	45'	18:00	BODY STRENGHT	La Carpa	60'	18:00	TONIFICA'T	Sala Exterior	45'				
18:15	ZUMBA	Sala Exterior	45'	18:00	ATENCIÓ FISIO	Sala Fitness	60'	18:30	ZUMBA	Sala Exterior	45'	18:00	ATENCIÓ FISIO	Sala Fitness	60'	19:00	BOOTCAMP	La Carpa	60'				
18:30	CARDIO HIIT	Sala Cycling	30'	18:00	BOOT CAMP	La Carpa	60'	19:00	POWER METCON	La Carpa	60'	18:30	CIRCUIT EGYM	Zona eGym	30'	19:00	ZUMBA	Sala Exterior	45'				
19:00	ENDURANCE	La Carpa	60'	18:00	MAT PILATES	Sala Gran	45'	19:00	MAT PILATES	Sala Gran	45'	19:00	BOOTCAMP	La Carpa	60'								
19:15	AQUAGYM	Piscina	45'	18:15	TONIFICA'T	Sala Exterior	60'	19:15	TRX-ABD	Sala Exterior	30'	19:15	GIMNÀSTICA RH	Sala Salut	45'								
19:15	MAT PILATES	Sala Gran	45'	19:00	BODY STRENGHT	La Carpa	60'	19:30	CARDIO HIIT	Sala Cycling	30'	19:15	CYCLING	Sala Cycling	45'								
20:00	ROLLER FLEX	La Carpa	30'	19:15	GIMNÀSTICA RH	Sala Salut	45'	19:15	AQUAGYM	Piscina	45'	20:15	HATHA IOGA	Sala Salut	60'								
20:00	URBAN DANCE	Sala Gran	60'	19:30	TAEBO	Sala Gran	45'	20:00	ROLLER FLEX	La Carpa	30'	20:00	BOXING	Sala Garn	60'								
20:15	ASHTANGA IOGA	Sala Salut	60'	19:30	CYCLING	Sala Cycling	45'	20:00	URBAN DANCE	Sala Gran	60'	20:15	FAT BURN	Sala Exterior	30'								
				20:15	HATHA IOGA	Sala Salut	60'	20:15	ASHTANGA IOGA	Sala Salut	60'												
				20:30	BOXING	Sala Gran	60'																

Tipus d'activitat

- Cos/ment
- Tonificació
- Treball global / funcional
- Coreo
- Cardio
- Aquagym
- Activitat al Circuit EGYM

Consulta l'horari On-line

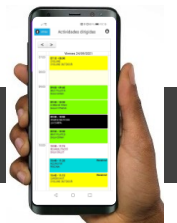


Horari Gimnàs

Dil a div de 7 a 22:30 h
Dss, dg i festius de 8 a 15 h



Recorda que per assistir a les classes és obligatoria la reserva prèvia amb l'APP del Club Delfos. Pots reservar la teva sessió 24 h abans de la classe.



	Activitat	Descripció de l'activitat		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	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	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	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	TAEO	Sessió cardio on es barregen elements de la boxa i taekwon-do, al ritme de la música i amb intenses i divertides coreografies.	Alta						
	CARDIO HIIT	Classe intensa per treballar la freqüència cardíaca sense impacte amb màquines cardiovasculars. Inclou una base de cycling combinat amb altres aparells:rems, skiers, kranking, etc.	Mitja		✓	✓			
	FAT BURN	Activitat intensa de 30 minuts de treball intervalic 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 yoga.	Baixa	✓				✓	✓
	ROLLER FLEX	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	Conjunt d'exercicis de Pilates 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. Conjuga moviments realitzats lentament que aporten beneficis tant en la 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		✓	✓	✓		
	URBAN DANCE	Activitat de ball amb ritme i moviments derivats del Hip Hop.	Mitja		✓	✓	✓		
TREBALL GLOBAL / FUNCIONAL	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'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...	Mitja / Alta	✓	✓	✓			
	POWER METCON	Activitat mixta d'entrenament de força-resistencia amb activació muscular i articular. La 1ª part es fa treball anaeròbic, centrat en la millora de la força muscular, la 2ª és aeròbica HIIT.	Alta	✓	✓	✓			
EGYM	CIRCUIT EGYM	Entrenament de circuit en grup a les màquines E gym. Tonifica els teus músculs de la manera més segura seguint els diferents programes.	Baixa	✓		✓			

- 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. Tots el canvis puntuals es notificaran a l'APP del Club Delfos o a l'horari que trobareu a www.clubdelfos.com/horaris
- Les classes de Rehabilitació són exclusives pels socis amb modalitat Gimnàstica RH, i l'assistència i programació està determinada pel nostre equip de fisios.



CLUB DELFOS