



HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES

Setembre 2021



CLUB DELFOS

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'
9:50	MAT PILATES	Sala Gran	40'	9:30	BOOTCAMP	La Carpa	60'	9:50	MAT PILATES	Sala Gran	40'	9:30	BODY STRENGHT	La Carpa	60'	9:30	POWER METCON	La Carpa	60'	12:00	TRX-ABD	Sala Exterior	30'
10:00	AQUAGYM	Piscina	45'	9:45	AQUAGYM	Piscina	40'	10:00	AQUAGYM	Piscina	45'	9:45	AQUAGYM	Piscina	40'	9:50	MAT PILATES	Sala Gran	40'				
10:30	GIMNÀSTICA RH	Sala Salut	45'	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	ENDURANCE	La Carpa	60'	10:30	AQUAGYM	Piscina	40'	10:30	GIMNÀSTICA RH	Sala Salut	45'	10:30	AQUAGYM	Piscina	40'	10:40	AQUAGYM	Piscina	40'				
11:30	ROLLER FLEX	La Carpa	30'	10:30	BODY STRENGHT	La Carpa	60'	10:30	POWER METCON	La Carpa	60'	10:30	BOOTCAMP	La Carpa	60'	10:45	CARDIO HIIT	Sala Cycling	30'				
				11:15	ESTIRAMENTS	Sala Gran	45'	11:15	ATENCIÓ FISIO	Sala Fitness	60'	11:15	ESTIRAMENTS	Sala Gran	45'								
				11:30	FAT BURN	Zona Funcional	30'	11:30	BOXING	Sala Gran	45'	11:30	FAT BURN	Zona Funcional	30'								
								11:30	ROLLER FLEX	La Carpa	30'												
13:00	POWER METCON	La Carpa	60'	13:30	FAT BURN	Zona Funcional	30'	13:00	ENDURANCE	La Carpa	60'	13:00	BOOTCAMP	La Carpa	60'	13:00	ENDURANCE	La Carpa	60'				
14:00	CYCLING VIRTUAL	Sala Cycling	45'	14:00	BOOTCAMP	La Carpa	60'	13:30	MAT PILATES	Sala Gran	45'	14:00	FAT BURN	Zona Funcional	30'								
14:30	ENDURANCE	La Carpa	60'	14:15	MAT PILATES	Sala Gran	45'	14:30	POWER METCON	La Carpa	60'	14:00	CYCLING VIRTUAL	Sala Cycling	45'								
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	BOOT CAMP	La Carpa	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	MAT PILATES	Sala Gran	45'	19:00	POWER METCON	La Carpa	60'	18:30	CIRCUIT EGYM	Zona eGym	30'	19:00	ZUMBA	Sala Exterior	45'				
19:00	ATENCIÓ FISIO	Sala Fitness	60'	18:15	TONIFICA'T	Sala Exterior	60'	19:00	MAT PILATES	Sala Gran	45'	19:00	BOOTCAMP	La Carpa	60'								
19:00	ENDURANCE	La Carpa	60'	19:00	BODY STRENGHT	La Carpa	60'	19:15	TRX-ABD	Sala Exterior	30'	19:15	GIMNÀSTICA RH	Sala Salut	45'								
19:15	MAT PILATES	Sala Gran	45'	19:15	GIMNÀSTICA RH	Sala Salut	45'	19:30	CARDIO HIIT	Sala Cycling	30'	19:15	CYCLING	Sala Gran	45'	20:15	HATHA IOGA	Sala Salut	60'				
20:00	ROLLER FLEX	La Carpa	30'	19:30	TAEBO	Sala Gran	45'	19:15	AQUAGYM	Piscina	45'	20:00	BOXING	Sala Garn	60'	20:15	FAT BURN	Sala Exterior	30'				
20:15	ASHTANGA IOGA	Sala Salut	60'	19:30	CYCLING	Sala Cycling	45'	20:00	ROLLER FLEX	La Carpa	30'	20:15	ASHTANGA IOGA	Sala Salut	60'								
				20:15	HATHA IOGA	Sala Salut	60'	20:15	ASHTANGA IOGA	Sala Salut	60'												
				20:30	BOXING	Sala Garn	60'																

Consulta l'horari On-line



Tipus d'activitat

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

www.clubdelfos.com

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	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	✓		✓			
	CARDIO		TAEBO	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 com el rem, sking, 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 ioga.	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	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				✓	✓	✓
CORE O		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		✓	✓	✓		
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 reptel 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!	Alta	✓	✓	✓			
		POWER METCON	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 intervalic.	Baixa	✓		✓			
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.							

- És 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.
- És imprescindible l'ús de tovallola i hidratar-se correctament durant la sessió.
- Un cop finalitzada la classe deixar el material emprat al seu lloc (colchonets, steps, peses, etc).
- L'accés a les activitats dirigides és a partir dels 15 anys.
- Els dies festius no hi haurà activitats dirigides.