

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'	11:00	CARDIO BOX	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'	DIUMENGE			
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'	10:30	AQUAGYM	Piscina	40'	10:00	BODY UP	Sala Exterior	30'	10:30	AQUAGYM	Piscina	40'	10:30	GIMNÀSTICA RH	Sala Salut	45'	10:30	ENDURANCE	La Carpa	60'
10:30	GIMNÀSTICA RH	Sala Salut	45'	10:30	BODY STRENGHT	La Carpa	60'	10:30	AQUAGYM	Piscina	40'	10:30	BOOTCAMP	La Carpa	60'	10:30	AQUAGYM	Piscina	40'				
10:30	ENDURANCE	La Carpa	60'	11:15	ESTIRAMENTS	Sala Gran	45'	10:30	GIMNÀSTICA RH	Sala Salut	45'	11:15	ESTIRAMENTS	Sala Gran	45'	10:40	AQUAGYM	Piscina	40'				
11:30	ESTIRAMENTS	Sala Gran	30'	11:30	HIIT	Sala Exterior	30'	10:30	POWER METCON	La Carpa	60'	11:30	HITT	Sala Exterior	30'	10:45	HIIT	Sala Exterior	30'				
								11:15	ATENCIÓ FISIO	Sala Fitness	60'												
								11:30	CARDIO BOX	Sala Gran	45'												
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'				
14:15	CYCLING	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'				
				14:15	MAT PILATES	Sala Gran	45'	14:15	CYCLING	Sala Cycling	45'												
17:30	GAC	Sala Exterior	45'	17:30	HIIT	Sala Exterior	30'	17:00	ENDURANCE	La Carpa	60'	17:30	BODY UP	Sala Exterior	30'	17:45	MAT PILATES	Sala Gran	45'				
18:00	POWER METCON	La Carpa	60'	18:00	ACTIVA'T	Sala Exterior	45'	17:30	GAC	Sala Exterior	45'	18:00	ACTIVA'T	Sala Exterior	45'	18:00	GIMNÀSTICA RH	Sala Salut	45'				
18:15	GIMNÀSTICA RH	Sala Salut	45'	18:00	ATENCIÓ FISIO	Sala Fitness	60'	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'	19:00	BOOTCAMP	La Carpa	60'	19:00	ZUMBA	Sala Exterior	45'				
19:00	ENDURANCE	La Carpa	60'	18:15	TONIFICA'T	Sala Exterior	60'	19:00	MAT PILATES	Sala Gran	45'	19:15	GIMNÀSTICA RH	Sala Salut	45'								
19:15	AQUAGYM	Piscina	45'	19:00	BODY STRENGHT	La Carpa	60'	19:15	TRX-ABD	Sala Exterior	45'	19:15	CYCLING	Sala Cycling	45'								
19:15	MAT PILATES	Sala Gran	45'	19:15	GIMNÀSTICA RH	Sala Salut	45'	19:30	CARDIO HIIT	Sala Cycling	30'	19:30	BOXING	Sala Garn	60'								
20:00	ESTIRAMENTS	Sala Gran	30'	19:30	CARDIO BOX	Sala Gran	45'	19:15	AQUAGYM	Piscina	45'	20:15	HIIT	Sala Exterior	30'								
20:15	ASHTANGA IOGA	Sala Salut	60'	19:30	CYCLING	Sala Cycling	45'	20:00	ESTIRAMENTS	Sala Gran	30'	20:15	HATHA IOGA	Sala Salut	60'								
				20:15	HATHA IOGA	Sala Salut	60'	20:15	ASHTANGA IOGA	Sala Salut	60'												
				20:30	BOXING	Sala Gran	60'																

Tipus d'activitat

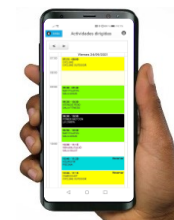
- Cos/ment
- Tonificació
- Treball global / funcional
- Coreo
- Cardio
- Aquagym

Consulta l'horari On-line



Horari del gimnàs

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



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



CLUB DELFOS

		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.	Miixa	✓		✓			
		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.	Miixa						
		BODY UP	Activitat dirigida de 30 minuts on es treballa la tonificació dels grups musculars de la part superior del cos.	Miixa						
		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.	Miixa	✓		✓			
CÀRDIO		CARDIO BOX	Sessió cardio on es barregen elements de la boxa i d'altres arts marcials 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.	Miixa		✓	✓			
		HIIT	Activitat intensa de 30 minuts de treball interallic 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.	Miixa	✓		✓			
ACTIVITATS SALUT - COS/MENT		ACTIVA'T	Sessió de gimnàstica suau per millorar l'estat físic i mobilitat general del cos.	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.	Miixa	✓		✓		✓	✓
		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 loga.	Baixa	✓				✓	✓
		ESTIRAMENTS	Activitat específica d'estiraments. Relaxació de 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				✓	✓	✓
CORO		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.	Miixa		✓	✓	✓		
TREBALL GLOBAL / FUNCIONAL		ENDURANCE	Entrena totes les teves capacitats: força muscular, treball aeròbic i anaeròbic cardiovascular, resistència, mobilitat... Supera't cada dia!	Miixa / 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.	Miixa / 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...	Miixa / 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	✓	✓	✓			

- 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