

# VilarencAqua

DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES			DISSABTE			DIUMENGE		
HORA	SALA	ACTIVITAT	HORA	SALA	ACTIVITAT	HORA	SALA	ACTIVITAT	HORA	SALA	ACTIVITAT	HORA	SALA	ACTIVITAT	HORA	SALA	ACTIVITAT	HORA	SALA	ACTIVITAT
						08:15-09:15	S.1	YOGA												
			08:30-09:20	S.1	PILATES				08:30-09:20	S.1	ZUMBA									
9:30-10:20	S.1	GAC	9:30-10:20	S.1	ZUMBA	9:30-10:20	S.1	B.PUMP	9:30-10:20	S.1	B.COMBAT	9:30-10:20	S.1	TBC						
10:30-11:20	S.1	B.BALANCE	10:30-11:20	S.1	GIMTERAPIA	10:30-11:20	S.1	B.BALANCE	10:30-11:20	S.1	HIOPRESSIVOS	10:30-11:20	S.1	B.JAM	10:30-11:20	S.1	PILATES			
11:30-12:15	S.1	B.LINEAL							11:30-12:20	S.1	GIMTERAPIA	11:30-12:15	S.1	B.LINEAL						
			15:20-16:10	S.1	HIOPRESSIVOS				15:20-16:10	S.1	B.BALANCE									
15:30-16:30	BOX	CROSS VILA				15:30-16:30	BOX	CROSS VILA												
17:05-17:55	S.1	ZUMBA	17:05-17:55	S.1	ZUMBA				17:05-17:55	S.1	ZUMBA									
18:00-18:50	S.1	B.JAM	18:00-18:50	S.1	B.BALANCE	18:00-18:50	S.1	B.JAM	18:00-18:50	S.1	GAC	18:00-18:50	S.1	B.PUMP						
19:00-19:50	S.1	B.PUMP	19:00-19:50	S.1	STEP	19:00-19:50	S.1	B.COMBAT	19:00-19:55	S.1	YOGA	19:15-20:05	S.1	PILATES						
20:00-20:55	S.1	YOGA	20:00-20:50	S.1	GAC	20:00-20:50	S.1	HIOPRESSIVOS	20:00-20:50	S.1	B.PUMP									
			20:30-21:30	BOX	CROSS VILA							20:30-21:30	BOX	CROSS VILA						

**HORARI DEL CENTRE:**  
De dilluns a divendres de 7h a 23h / Dissabtes 8h a 20h / Diumenges i festius: 8h 15h

\*Pisc: Piscina / S.1:Sala d'activitats 1 / Cross: Sala Cross / SP:Sala spinning / EXT: Zona jardí exterior (piscines exteriors).  
\*Totes les sessions estan incloses en el preu de l'abonament

DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES			DISSABTE			DIUMENGE		
HORA	SALA	ACTIVITAT	HORA	SALA	ACTIVITAT	HORA	SALA	ACTIVITAT	HORA	SALA	ACTIVITAT	HORA	SALA	ACTIVITAT	HORA	SALA	ACTIVITAT	HORA	SALA	ACTIVITAT
			7:10-8:00	SP	VIRTUAL CYCL	7:10-8:00	SP	VIRTUAL CYCL				7:10-8:00	SP	VIRTUAL CYCL						
8:00-8:50	SP	VIRTUAL CYCL	8:00-8:50	SP	VIRTUAL CYCL	8:00-8:50	SP	VIRTUAL CYCL	8:00-8:50	SP	VIRTUAL CYCL	8:00-8:50	SP	VIRTUAL CYCL						
			9:30-10:20	SP	VIRTUAL CYCL				9:30-10:20	SP	VIRTUAL CYCL	9:15-10:05	SP	VIRTUAL CYCL	9:30-10:20	SP	SPINNING			
10:30-11:20	SP	SPINNING				10:30-11:20	SP	SPINNING				10:30-11:20	SP	SPINNING				10:00-10:50	SP	VIRTUAL CYCL
			11:30-12:20	SP	VIRTUAL CYCL				11:30-12:20	SP	VIRTUAL CYCL									
13:30-14:20	SP	VIRTUAL CYCL				13:30-14:20	SP	VIRTUAL CYCL				13:30-14:20	SP	VIRTUAL CYCL						
			14:30-15:20	SP	SPINNING				14:30-15:20	SP	SPINNING									
15:45-16:35	SP	VIRTUAL CYCL				15:45-16:35	SP	VIRTUAL CYCL				15:45-16:35	SP	VIRTUAL CYCL						
18:00-18:50	SP	SPINNING	18:00-18:50	SP	SPINNING	18:00-18:50	SP	SPINNING	18:00-18:50	SP	SPINNING	18:00-18:50	SP	SPINNING						
19:00-19:50	SP	SPINNING	19:00-19:50	SP	SPINNING	19:00-19:50	SP	SPINNING	19:00-19:50	SP	SPINNING	19:00-19:50	SP	SPINNING						
20:05-20:55	SP	VIRTUAL CYCL																		



DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES			DISSABTE			DIUMENGE		
HORA	SALA	ACTIVITAT	HORA	SALA	ACTIVITAT	HORA	SALA	ACTIVITAT	HORA	SALA	ACTIVITAT	HORA	SALA	ACTIVITAT	HORA	SALA	ACTIVITAT	HORA	SALA	ACTIVITAT
8:00-8:45	PISC	AQUAGYM				8:00-8:45	PISC	AQUAGYM	8:00-8:45	PISC	AQUAGYM	8:00-8:45	PISC	AQUAGYM						
9:30-10:15	PISC	AQUAGYM	9:30-10:15	PISC	AQUAGYM	9:30-10:15	PISC	AQUAGYM	9:30-10:20	PISC	AQUAGYM	9:30-10:15	PISC	AQUAGYM						
11:45-12:30	PISC	AQUAGYM				11:45-12:30	PISC	AQUAGYM	11:45-12:30	PISC	AQUAGYM	11:45-12:30	PISC	AQUAGYM	11:45-12:30	PISC	AQUAGYM			
15:30-16:15	PISC	AQUAGYM	15:30-16:15	PISC	AQUAGYM	15:30-16:15	PISC	AQUA LATINO	15:30-16:20	PISC	AQUAGYM									
19:30-20:15	PISC	AQUAGYM	19:30-20:15	PISC	AQUAGYM	19:30-20:15	PISC	AQUAGYM	19:30-20:15	PISC	AQUAGYM	19:30-20:15	PISC	AQUAGYM						

## ACTIVIDADES DIRIGIDAS

**GAC** : Actividad que consiste en realizar un conjunto de ejercicios dedicados a fortalecer y tonificar glúteos, abdominales y piernas. Las clases son aptas para todos los niveles, ya que el nivel de esfuerzo se puede adaptar y cada persona puede regular también hasta qué punto puede realizar el ejercicio, la velocidad y la cantidad de repeticiones.

**BODY PUMP** : En estas clases trabajas los principales grupos musculares utilizando barra, discos, steps,...El objetivo es la fuerza y resistencia, definición y tonificación de músculos y aumento de la densidad de los huesos

**BODY BALANCE** : Entrenamientos que combinan las modalidades de Yoga, Tai Chi y pilates. Con ellos se pretende aumentar la fuerza, flexibilidad, reducir los niveles de estrés, aportando sensación de calma y bienestar.

**BODY COMBAT** : Programa inspirado en las artes marciales donde los participantes realizan golpes, puñetazos, patadas y katas, con el objetivo de definir y tonificar los músculos; mejorar la resistencia cardiovascular y mejorar la coordinación . Intensidad media, se recomienda unas mínimas condiciones físicas.

**BODY JAM** : Entrenamiento cardiovascular, cuyo objetivo principal es moldear el cuerpo y mejorar la coordinación, todo ello se realiza bailando des los éxitos del techno actual hasta funky o hip hop. Pensada para todos los usuarios siempre y cuando le guste bailar.

**HIOPRESSIVOS** : Entrenamiento de la zona muscular que envuelve el centro de gravedad de nuestro cuerpo, abdominales, oblicuos, musculatura profunda de la columna, musculatura lumbar, flexores y extensores pélvicos y los glúteos. Nos aporta estabilidad, control de nuestra postura corporal, reducen el riesgo de lesiones, nos alivia el dolor de espalda, mayor eficiencia en los movimientos, protege los órganos internos.

**STEP** : En las clases de step se entrena realizando una coreografía donde el elemento central es un escalón regulable en altura. Sus principales beneficios son su gran componente aeróbico y cardiovascular, la tonificación del tren inferior y la mejora en coordinación.

**ZUMBA** : Un entrenamiento completo que combina trabajo cardiovascular y muscular, equilibrio y flexibilidad al ritmo de la mejor música latina. Unas clases pensadas para todas las edades donde perder calorías no puede ser más divertido.

**SPINNING/VIRTUAL CYCLING** : Trabajo cardiovascular a través de la bicicleta indoor, cuyos beneficios son mejorar sistema cardiorespiratorio y el metabolismo de carbohidratos y grasas, mejorar capacidad aeróbica, reducir sensación fatiga y niveles de estrés.

**AQUAGYM** : Gimnasia acuática que se realiza en la piscina de menor profundidad y donde se trabaja el cuerpo entero. Es apta para todas las edades, puesto que se puede realizar con menor o mayor intensidad.

**CROSS VILA** : programa de fuerza, potencia y acondicionamiento físico extremo, donde se trabaja la resistencia cardiovascular. Las clases se desarrollan en base a un circuito de estaciones y con soporte musical.

**GIMTERAPIA** : Clases donde se trabaja la flexibilidad, agilidad, fuerza y coordinación.

**TBC** : Sus siglas son Total Body Conditioning (entrenamiento total del cuerpo) y lo que se persigue en el entrenamiento es involucrar todos los grupos musculares y entrenar el cuerpo en sus totalidad con la ayuda de gomas, steps, mancuernas.

**PILATES**: sistema de entrenamiento físico y mental que engloba distintas especialidades como gimnasia, traumatología y yoga; uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

**IOGA**: Práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general.