

CLASSES D'ACTIVITATS FÍSiques DIRIGIDES

HORARI COVID 2.021

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:30-10:20	B A C	CICLE INDOOR	G A C	MAT PILATES	CICLE INDOOR
10:00-10:50	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS
11:00-11:50	MAT PILATES	TBC	IOGA/STRE	T B C	IOGA/STRET
15:15-16:00					
15:20-16:20		FUNCTIONAL TRAINING		CICLE INDOOR	
16:20-17:05					
17:30-18:20	MAT PILATES	CARDIO-BOX	T B C	POWER DUMBELL	LATINO
18:45-19:35	POWER DUMBELL	CICLE INDOOR	LATINO	CICLE INDOOR	FUNCTIONAL TRAINING
19:55-20:45	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS
	CICLE INDOOR	T B C	CICLE INDOOR	MAT PILATES	CARDIO-BOX



Ajuntament de Ripollet

+ciutat!

INTENSITAT BAIXA
INTENSITAT MITJA
INTENSITAT MITJA-ALTA
INTENSITAT ALTA

AQUA FITNESS	Realització de combinacions d'exercicis físics i circuits de resistència cardiovascular dins l'aigua, profunda o no profunda, seguint el ritme de la música.
B A C	Braços-Abdominals-Cardio. Sessió destinada al tren superior amb combinació de treball cardiovascular.
CICLE INDOOR	Activitat física aeròbica utilitzant les bicicletes específiques de cicle indoor i amb suport musical.
FUNCTIONAL TRAINING	Mètode complet i funcional amb diversitat d'exercicis destinats a millorar la força, el condicionament físic en general i la nostra motricitat.
G A C	Classe destinada a reafirmar i tonificar els glutis, abdominals i cames. Per fer-ho s'utilitza l'equipament de gimnàstica disponible. Comença amb un escalfament senzill i es dedica a treballar intensament el tren inferior.
IOGA/STRE	Classe on es presta especial importància a l'enllaç de les postures amb moviments fluidos, s'estiren, obren i relaxen diverses zones de el cos que dona com a resultats un benestar emocional i físic.
MAT PILATES	Els exercicis estan basats en moviments controlats i coordinats amb la respiració. És una activitat molt tècnica on la correcta execució dels diferents elements dels exercicis és més important que el número de repeticions o sèries.
CARDIO-BOX	Activitat energètica que permet endurir els músculs, evitar enfermetats cardio-vasculars i modelar el cos a partir de la realització d'exercicis relacionats amb el kickboxing (cops de puny i patades) acompanyats de suport musical.
POWER DUMBELL	Activitat que es realitza utilitzant pesos i desenvolupant un alt consum calòric a causa del ritme de l'activitat i de la música. El nostre cos s'estilitza, s'enforteixen els grups musculars i el nostre greix es redueix.
T B C	Total Body Conditioning. Activitat física que millora de manera global la nostra condició física. Contempla una part d'escalfament aeròbica i una part de treball de la força amb exercicis de diverses intensitats de tots els grups musculars.
LATINO	Classes aeròbiques amb suport musical. Ritmes llatins amb coreografies que busquen perdre pes i tonificar al mateix temps.

NORMATIVA AFD (ACTIVITATS FÍSQUES DIRIGIDES)

Per accedir a les classes d'Activitats Físiques Dirigides caldrà ser abonat i adquirir el BAD (Bo d'Activitats Dirigides) que té un preu de 9€.

Aquest bo dona dret a assistir a totes les classes d'activitats físiques dirigides, sempre que hi hagi places lliures, i a fer dues reserves de plaça setmanalment.

La reserva es farà amb una antelació màxima d' una setmana des del dia assenyalat de les classes i fins a una hora abans del seu inici.

Es podran fer reserves per a un màxim de dues persones, sent obligatori que una sigui el titular del BAD.

Les reserves es poden fer presencialment al mostrador de Consergeria, per Internet a la pàgina web del patronat: www.pame-ripollet.org. Una vegada feta la compra del BAD, a consergeria es lliurarà una polsera que donarà entrada a la sala de classes dirigides.

Per assistir a qualsevol classe no reservada, caldrà una inscripció prèvia a Consergeria.

A les sessió d'Aquagym el tiquet comprovant s'haurà de lliurar al monitor de la classe abans de començar.

Les classes tenen un aforament limitat depenent de la modalitat. Un cop s'arribi a aquest límit, no es podrà accedir a la sala.

No assistir a tres classes reservades sense justificació, invalidarà futures reserves d'aquesta modalitat.

Es podrà accedir a la sala fins a 10 minuts després de començar la classe. Un cop passat aquest temps, no es permetrà l'entrada.

No es podrà accedir a la sala quan no hi ha monitor o quan la classe anterior no ha finalitzat. En tots els casos, caldrà esperar fora fins que el monitor autoritzi l'entrada.

Si es té una reserva i no es pot assistir, caldrà fer l'anulació de la mateixa el més aviat possible. D'aquesta manera altres

11 tipus d'activitats cada setmana per complir els teus objectius!

VOLS PERDRE PES?	Latino, Cicle Indoor, Functional Training, HIIT + Bona alimentació + Descans
VOLS TONIFICAR	Power Cardio-Box, GAC, Pilates, BAC, TBC, Functional Training, Aqua Fitness + Bona alimentació + Descans

Pots completar el teu entrenament al nostre gimnàs on trobaràs zona de cardio, zona de fitness guiat amb màquines i zona de musculació