

# HORARI CLASSES D'ACTIVITATS FÍSQUES DIRIGIDES (AFD)

Setembre 2018

HORARI	DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES		
9:30	BAC	AQUA FITNESS		CICLO INDOOR	AQUA FITNESS		TBC	AQUA FITNESS		PILATES	AQUA FITNESS		CICLO INDOOR	AQUA FITNESS	
10:20	***	**		****	**		***	**		***	**		****	**	
10:30	STRETCHING	AQUA FITNESS		GAC	AQUA FITNESS		PILATES	AQUA FITNESS		GAC	AQUA FITNESS		STRETCHING	AQUA FITNESS	
11:20	***	**		***	**		****	**		***	**		***	**	
19:00	STEPS			TBC			GAC			POWER DUMBELL			TONIFICACIÓ		
19:50	***			***			****			****			***		
20:00	PILATES	AQUA FITNESS		CICLO INDOOR	AQUA FITNESS		PILATES	AQUA FITNESS		CICLO INDOOR	AQUA FITNESS		CICLO INDOOR	AQUA FITNESS	
20:50	***	**		****	**		***	**		****	**		****	**	
21:00	POWER DUMBELL			GYM SUAU			TBC			TONIFICACIO					
21:50	****			**			***			****					

UBICACIÓ:

SALA  
PISCINA 25m  
PISCINA 12,5m

INTENSITAT: \* BAIXA  
\*\* MITJA  
\*\*\* MITJA-ALTA  
\*\*\*\* ALTA



Ajuntament de Ripollet

**+ciutat!**

**E** Patronat Municipal d'Esports

NORMATIVA AFD (ACTIVITATS FÍSQUES DIRIGIDES)

<b>CARDIO</b>	Classe dinàmica que combina la capacitat cardiovascular amb coreografies senzilles aeròbic, aeròbic llatí, etc. i la capacitat muscular amb diferents exercicis de tonificació.
<b>AQUA FITNESS</b>	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>CICLO INDOOR</b>	El ciclisme indoor és una activitat física en grup amb un professor que guia i dirigeix tota la sessió amb la música com a fil conductor. És un format de classe divertit, amb un treball físic sense coreografia.
<b>TBC</b>	Total Body Conditioning. Activitat física que millora de manera global la nostra condició física. Contempla una part d'escalfament aeròbic i una part de treball de la força amb exercicis de diverses intensitats de tots els grups musculars.
<b>GAC</b>	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.
<b>PILATES</b>	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.
<b>POWER DUMBELL</b>	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.
<b>GYM SUAU STRETCHING</b>	Tècnica corporal que mitjançant la col·locació del cos en diferents postures estiren, obren i relaxen diverses zones del cos.
<b>TONIFICACIÓ</b>	Mètode d'entrenament per a la millora de la condició física. Treballa la musculatura buscant solidesa i fermesa sense un creixement excessiu del múscul a la vegada que redueix la capa de greix corporal.
<b>STEPS</b>	Activitat que busca principalment tonificar cames i glutis a partir de pujar i baixar esglaons ( steps ) al ritme de la música.



**UBICACIÓ:** quan l'activitat de' aquafitness es faci a la piscina profunda (25m), s'ha de tenir un nivell acceptable de natació

## CLASSES D'ACTIVITAT

Activitats dirigides amb reserva d'horari (pagament directe de l'activitat)  
Activitats dirigides lliures (BAD)

### ►Activitats dirigides amb reserva d'horari

Són activitats dirigides amb professor, que tindran reserva de lloc en l'hora i dia seleccionat.

- Seran classes per temporada amb pagament mensual, amb la reserva de lloc al grup escollit. Amb aquesta modalitat, els abonats tipus FC, IC, FP i IP, també podran assistir a totes les classes d'activitats dirigides lliures (BAD), sense cap cost addicional,
- Aquesta activitat tindrà per al BAD, les places que restin lliures.
- Al preu de l'activitat dirigida amb reserva d'horari, se li aplicarà un descompte del 40% pels abonats amb carnet tipus FC, IC, FP i IP.
- En les classes d'aquafitness, la inscripció es determina en 15 places amb aquest sistema. Si quan s'obre la inscripció hi ha més de 15 inscrits, es realitzarà un sorteig amb els mateixos criteris de natació.
- A les classes de Ciclo Indoor no hi haurà inscripció amb reserva d'horari i només es podrà accedir amb el BAD.

### ►Activitats dirigides lliures (BAD)

Es posaran a la venda bons amb l'anagrama BAD, Bons d'Activitats Dirigides al preu de 8,60€ al mes pels abonats FC, IC, FP i IP locals i 9,20€ als no empadronats a Ripolllet. Amb aquest bo es podrà assistir a qualsevol classe d'activitats dirigides i tindran el 50% de les places a la seva disposició (exceptuant les classes d'aquagim, on només tindran 10 places) amb les següents normes :

- Es podrà reservar plaça per assistir a aquestes classes amb l'antelació de una setmana des del dia assenyalat per les classes, fins a dues hores abans de començar la classe, en persona. ES PODRAN FER RESERVES PER A 2 PERSONES, UNA HAURÀ DE SER EL TITULAR. PER A LES CLASSES DE CICLO INDOOR, ÚNICAMENT PODRÀ RESERVAR 1 PERSONA QUE SEMPRE HAURÀ DE SER EL TITULAR.
- Es podran realitzar dues reserves setmanals amb aquest sistema.
- En cas de no fer la reserva amb dues hores, mitja hora abans de la classe es pot venir a realitzar la inscripció i es donaran números de les places restants, per estricte ordre d'arribada i fins a completar el total de places.
- La no assistència a tres classes reservades invalidarà futures reserves d'aquesta modalitat.