

# ACTIVITATS DIRIGIDES

A partir del 03 de novembre

| dilluns                                              | dimarts                                                 | dimecres                                                | dijous                                                  | divendres                                                        |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 07:10 - 07:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>POWER</b>     | 07:10 - 07:55<br>S.Cycling<br><b>CYCLING</b>            | 07:10 - 07:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>GluteBOOM</b>    | 07:10 - 07:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>PILATES</b>      |                                                                  |
| 08:10 - 08:55<br>Pisc.Aquagym<br><b>AQUAFIT</b>      | 08:10 - 08:55<br>Pisc.Aquagym<br><b>AQUATONO</b>        | 08:10 - 08:55<br>Pisc.Aquagym<br><b>AQUAFIT</b>         | 08:10 - 08:55<br>Pisc.Aquagym<br><b>AQUATONO</b>        | <b>NEW!</b><br>08:10 - 08:55<br>Pisc.Aquagym<br><b>AQUAZUMBA</b> |
| 09:10 - 09:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>GluteBOOM</b> | 09:10 - 09:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>POWER</b>        | 09:10 - 09:55<br>S.Cycling<br><b>CYCLING</b>            | 09:10 - 09:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>FULL BALANCE</b> | 09:10 - 09:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>ZUMBA</b>                 |
|                                                      |                                                         | 09:10 - 09:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>HIIT</b>         |                                                         |                                                                  |
|                                                      |                                                         |                                                         |                                                         | 10:10 - 10:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>HIIT</b>                  |
| 13:10 - 13:55<br>S.Cycling<br><b>CYCLING</b>         | 13:10 - 13:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>POWER</b>        | 13:10 - 13:55<br>S.Cycling<br><b>CYCLING</b>            | 13:10 - 13:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>HYBRID AADD</b>  |                                                                  |
| 15:10 - 15:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>POWER</b>     | 15:10 - 15:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>FULL BALANCE</b> | 15:10 - 15:55<br>S.Cycling<br><b>CYCLING</b>            | 15:10 - 15:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>GluteBOOM</b>    | 15:10 - 15:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>ZUMBA</b>                 |
| 16:10 - 16:55<br>Pisc.Aquagym<br><b>AQUAFIT</b>      | 16:10 - 16:55<br>Pisc.Aquagym<br><b>AQUATONO</b>        | 16:10 - 16:55<br>Pisc.Aquagym<br><b>AQUATONO</b>        |                                                         |                                                                  |
| 17:10 - 17:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>GluteBOOM</b> | 17:10 - 17:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>HIIT</b>         | 17:10 - 17:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>POWER</b>        | 17:10 - 17:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>HYBRID AADD</b>  |                                                                  |
| 18:10 - 18:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>PILATES</b>   | 18:10 - 18:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>POWER</b>        | 18:10 - 18:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>GluteBOOM</b>    | 18:10 - 18:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>HIIT</b>         | 18:10 - 18:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>HYBRID AADD</b>           |
| 18:10 - 18:55<br>S.Cycling<br><b>CYCLING</b>         | 18:10 - 18:55<br>S.Cycling<br><b>CYCLING</b>            | 18:10 - 18:55<br>S.Cycling<br><b>CYCLING</b>            | 18:10 - 18:55<br>S.Cycling<br><b>CYCLING</b>            |                                                                  |
| 19:10 - 19:55<br>Pisc.Aquagym<br><b>AQUATONO</b>     | 19:10 - 19:55<br>Pisc.Aquagym<br><b>AQUAFIT</b>         | 19:10 - 19:55<br>Pisc.Aquagym<br><b>AQUATONO</b>        | 19:10 - 19:55<br>Pisc.Aquagym<br><b>AQUAFIT</b>         |                                                                  |
| 19:10 - 19:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>POWER</b>     | 19:10 - 19:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>GluteBOOM</b>    | 19:10 - 19:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>FULL BALANCE</b> | 19:10 - 19:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>ZUMBA</b>        | 19:10 - 19:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>MINDFULNESS</b>           |
| 19:10 - 19:55<br>S.Cycling<br><b>CYCLING</b>         |                                                         |                                                         | 19:10 - 19:55<br>S.Cycling<br><b>CYCLING</b>            | 19:10 - 19:55<br>S.Cycling<br><b>CYCLING</b>                     |
| 20:10 - 20:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>ZUMBA</b>     | 20:10 - 20:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>PILATES</b>      | 20:10 - 20:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>ZUMBA</b>        | 20:10 - 20:55<br>S.Act.Dirigides<br><b>PILATES</b>      |                                                                  |



Ajuntament  
de la Llagosta



Complex Esportiu Municipal La Llagosta



cemelturo.com



# Descripció activitats dirigides

## ACTIVITATS DIRIGIDES AERÒBIQUES

### CYCLING

**Descripció:** Activitat d'alta intensitat realitzada sobre bicicleta estàtica amb roda d'inèrcia, sincronitzada amb música motivadora que marca el ritme de pedaleig. Les sessions combinen fases de treball suau i intervals més exigents per simular pujades, esprints i recuperacions, generant un entrenament dinàmic i estimulants.

**Beneficis:** Millora la capacitat i potència aeròbica, la resistència cardiovascular i ajuda a cremar calories.

**Tipus de treball:** Treball cardiovascular continu i intervèl·lic d'intensitat variable.

**A qui va adreçada:** Persones que busquen un entrenament intens, motivador i orientat a la millora del rendiment cardiovascular.

### ZUMBA

**Descripció:** Entrenament coreografiat basat en moviments de dansa llatina i música rítmica que converteix l'exercici en una experiència festiva. Les coreografies combinen passos de ball amb exercicis aeròbics senzills, afavorint la coordinació i el treball cardiovascular sense perdre la diversió.

**Beneficis:** Millora la coordinació, la resistència cardiovascular i afavoreix el benestar físic i mental.

**Tipus de treball:** Aeròbic coreografiat de ritme mitjà-alt.

**A qui va adreçada:** Persones de tots els nivells que vulguin fer exercici d'una manera alegre i motivadora.

## ACTIVITATS DIRIGIDES TONIFICACIÓ

### POWER

**Descripció:** Sessió grupal estructurada per treballar la força i la resistència muscular utilitzant barra i discos amb càrregues ajustables. La música marca el ritme dels exercicis, que impliquen tots els grans grups musculars. És una activitat segura, progressiva i adaptable segons el nivell de cada participant.

**Beneficis:** Tonifica els principals grups musculars, millora la força i la resistència muscular i afavoreix la salut cardiovascular.

**Tipus de treball:** Treball de força general amb càrregues lleugeres o mitjanes i repeticions altes.

**A qui va adreçada:** Persones que volen millorar el to muscular i la condició física global.

### GluteBOOM

**Descripció:** Programa d'entrenament específic per reforçar i modelar glutis, abdominals i cames. Combina exercicis de força, estabilització i activació muscular mitjançant el pes corporal o petits materials. Sessions dinàmiques i motivadores que busquen resultats visibles en poc temps.

**Beneficis:** Tonificació i definició muscular, millora de la força del tren inferior i augment de l'estabilitat del tronc.

**Tipus de treball:** Força i resistència localitzada, amb enfocament al tren inferior i la zona mitjana.

**A qui va adreçada:** Persones que vulguin tonificar i reafirmar les zones del cos més estètiques i funcionals.

## ACTIVITATS DIRIGIDES COS I MENT

### PILATES

**Descripció:** Mètode d'entrenament global que se centra en el control del moviment, la respiració i la postura. Les sessions combinen exercicis de força, flexibilitat i estabilitat amb l'objectiu d'aconseguir un cos equilibrat i harmònic.

**Beneficis:** Enforteix els músculs profunds, millora la postura, la flexibilitat i l'equilibri corporal.

**Tipus de treball:** Treball postural, de control i estabilització del centre corporal.

**A qui va adreçada:** Persones que volen millorar la seva salut postural i prevenir molèsties musculars o d'esquena.

### MINDFULNESS

**Descripció:** Pràctica basada en l'atenció plena i la consciència del moment present. Les sessions inclouen exercicis de respiració, concentració i relaxació per fomentar la calma i la connexió cos-ment.

**Beneficis:** Redueix l'estrès, millora la concentració, el descans i el benestar emocional.

**Tipus de treball:** Exercicis de meditació guiada i respiració conscient.

**A qui va adreçada:** Totes les persones que vulguin millorar la seva salut mental i emocional.

## ACTIVITATS DIRIGIDES **CONDICIONAMENT FÍSIC**

### HIIT

**Descripció:** Entrenament intervàl·lic d'alta intensitat que combina exercicis funcionals amb pes corporal i materials diversos (peses, discs, steps o barres). Les sessions alternen períodes curts d'esforç màxim amb recuperacions breus, potenciant l'eficiència metabòlica i cardiovascular.

**Beneficis:** Augmenta la força, la resistència i accelera la crema de greix en poc temps.

**Tipus de treball:** Exercicis funcionals i explosius amb intervals d'alta intensitat.

**A qui va adreçada:** Persones amb experiència prèvia o bona condició física que busquin un entrenament potent i eficaç.

### FULL BALANCE

**Descripció:** Activitat d'entrenament funcional de 45 minuts que combina força, estabilitat, mobilitat i consciència corporal. Es treballa amb materials com gomes, steps o pilotes, potenciant el control postural i l'equilibri. Ideal per millorar la connexió cos-ment a través del moviment.

**Beneficis:** Millora la força funcional, la flexibilitat i la coordinació. Ajuda a prevenir lesions i a optimitzar el rendiment diari.

**Tipus de treball:** Exercicis de força, estabilització i control corporal.

**A qui va adreçada:** Tots els públics que busquin un entrenament complet, conscient i funcional.

### HYBRID

**Descripció:** Activitat que combina en una mateixa sessió exercicis de programes com Gluteboom i Power. Dissenyada per treballar força, resistència i capacitat cardiovascular de manera completa i equilibrada. És una sessió dinàmica, variada i molt funcional.

**Beneficis:** Millora la tonificació general, la força global i la resistència aeròbica.

**Tipus de treball:** Condiçionament físic integral amb exercicis variats de tot el cos.

**A qui va adreçada:** Persones que busquen un entrenament complet i diversificat.

## ACTIVITATS DIRIGIDES **AQUÀTIQUES**

### AQUAFIT

**Descripció:** Activitat cardiovascular realitzada al medi aquàtic amb suport musical. Les sessions combinen moviments dinàmics i desplaçaments dins l'aigua per millorar la resistència i la coordinació, amb un impacte mínim sobre les articulacions.

**Beneficis:** Millora la capacitat aeròbica i la circulació, redueix l'estrès articular i tonifica tot el cos.

**Tipus de treball:** Treball cardiovascular i de resistència dins l'aigua.

**A qui va adreçada:** Tots els públics, especialment persones que busquin exercici segur i suau per les articulacions.

### AQUAZUMBA

**Descripció:** Activitat aeròbica aquàtica que fusiona la música llatina i els moviments de dansa amb l'entrenament aquàtic. Les coreografies són senzilles i divertides, adaptades a la resistència de l'aigua, creant una experiència festiva i alhora efectiva per a tot el cos.

**Beneficis:** Millora la resistència cardiovascular, la coordinació i el to muscular, reduint l'impacte sobre les articulacions.

**Tipus de treball:** Aeròbic coreografiat i de resistència aquàtica.

**A qui va adreçada:** Tots els públics que vulguin mantenir-se actius i en forma gaudint del ritme i del medi aquàtic.

### AQUATONO

**Descripció:** Activitat de tonificació i força al medi aquàtic amb suport musical. Utilitza la resistència natural de l'aigua i materials específics per reforçar musculatura i millorar la condició física general.

**Beneficis:** Enforteix i tonifica els músculs, millora la resistència i afavoreix la circulació.

**Tipus de treball:** Exercicis localitzats de força i tonificació dins l'aigua.

**A qui va adreçada:** Persones que busquen tonificar sense impacte ni sobrecàrrega articular.