

ACTIVITATS DIRIGIDES

A partir del 16 de juny

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

ACTIVITATS SALA AADD

A partir del 16 de juny

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
07:10 - 07:55 POWER		07:10 - 08:10 GluteBOOM	07:10 - 07:55 PILATES	07:10 - 07:55 VIRTUAL YOGA		
		08:10 - 08:55 VIRTUAL TONIFICACIÓ		08:10 - 08:55 VIRTUAL POWER BODY		
09:10 - 09:55 GluteBOOM	09:10 - 09:55 POWER	NEW! 09:10 - 09:55 HIIT	NEW! 09:10 - 09:55 FULL BALANCE	09:10 - 10:10 ZUMBA	09:10 - 09:55 VIRTUAL TONIFICACIÓ	
10:10 - 10:55 VIRTUAL PILATES XP	10:10 - 10:35 VIRTUAL ESTIRAM. XP	10:10 - 10:55 VIRTUAL POWER BODY		NEW! 10:10 - 10:55 HIIT		
					11:10 - 11:55 VIRTUAL CARDIO BOX	11:10 - 11:55 VIRTUAL POWER BODY
	13:10 - 13:55 POWER		13:10 - 13:55 HYBRID AADD			
				14:10 - 14:55 VIRTUAL PILATES		
15:10 - 15:55 POWER	NEW! 15:10 - 15:55 FULL BALANCE		15:10 - 15:55 GluteBOOM	15:10 - 15:55 ZUMBA		
					16:10 - 16:55 VIRTUAL POWER BODY	
17:10 - 17:55 GluteBOOM	17:10 - 17:55 HIIT	17:10 - 17:55 POWER	17:10 - 17:55 HYBRID AADD	17:10 - 17:55 VIRTUAL TONIFICACIÓ		
18:10 - 18:55 PILATES	18:10 - 19:10 POWER	18:10 - 18:55 GluteBOOM	18:10 - 18:55 HIIT	18:10 - 18:55 HYBRID AADD	18:10 - 18:35 VIRTUAL HIIT XPRESS	
19:10 - 19:55 POWER	19:10 - 19:55 GluteBOOM	NEW! 19:10 - 19:55 FULL BALANCE	19:10 - 19:55 ZUMBA	19:10 - 19:55 MINDFULNESS		
20:10 - 20:55 ZUMBA	20:10 - 20:55 PILATES	20:10 - 20:55 ZUMBA	20:10 - 20:55 PILATES	20:10 - 20:55 VIRTUAL YOGA		
		21:10 - 21:35 VIRTUAL PILATES	21:10 - 21:35 VIRTUAL HIIT XPRESS			

ACTIVITATS SALA CYCLING

A partir del 16 de juny

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
07:10 - 07:55 VIRTUAL CYCLING	07:10 - 07:55 CYCLING	07:10 - 07:55 VIRTUAL CYCLING	07:10 - 07:55 VIRTUAL CYCLING	07:10 - 07:55 VIRTUAL CYCLING		
08:10 - 08:55 VIRTUAL CYCLING			08:10 - 08:55 VIRTUAL CYCLING			
09:10 - 09:55 VIRTUAL CYCLING	09:10 - 09:55 VIRTUAL CYCLING	09:10 - 09:55 CYCLING	09:10 - 09:55 VIRTUAL CYCLING	09:10 - 09:55 VIRTUAL CYCLING		09:10 - 09:55 VIRTUAL CYCLING
			10:10 - 10:55 VIRTUAL CYCLING		10:10 - 10:55 VIRTUAL CYCLING	
					12:10 - 12:55 VIRTUAL CYCLING	12:10 - 12:55 VIRTUAL CYCLING
13:10 - 13:55 CYCLING		13:10 - 13:55 CYCLING		13:10 - 13:55 VIRTUAL CYCLING		
14:10 - 14:55 VIRTUAL CYCLING	14:10 - 14:55 VIRTUAL CYCLING	14:10 - 14:55 VIRTUAL CYCLING				
		NEW! 15:10 - 15:55 CYCLING				
17:10 - 17:55 VIRTUAL CYCLING	17:10 - 17:55 VIRTUAL CYCLING	17:10 - 17:55 VIRTUAL CYCLING			17:10 - 17:55 VIRTUAL CYCLING	
18:10 - 18:55 CYCLING	18:10 - 18:55 CYCLING	18:10 - 18:55 CYCLING	18:10 - 18:55 CYCLING			
19:10 - 19:55 CYCLING	19:10 - 19:55 VIRTUAL CYCLING	19:10 - 19:55 VIRTUAL CYCLING	19:10 - 19:55 CYCLING	19:10 - 19:55 CYCLING		

ACTIVITATS SALA FITNESS

A partir del 16 de juny

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		08:10 - 08:20 S.Fitness ABD XPRESS		
10:10 - 10:20 S.Fitness ABD XPRESS				
	11:10 - 11:20 S.Fitness GROUP TRAINING			11:10 - 11:20 S.Fitness STARTER FIT
		12:10 - 12:40 S.Fitness GROUP TRAINING	12:10 - 12:40 S.Fitness STARTER FIT	
		18:10 - 18:40 S.Fitness STARTER FIT		
	19:10 - 19:40 S.Fitness STARTER FIT			
20:10 - 20:40 S.Fitness STARTER FIT				

ACTIVITATS PISCINA

A partir del 16 de juny

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
08:10 - 08:55 Piscina Aquagym AQUAFIT	08:10 - 08:55 Piscina Aquagym AQUATONO	NEW! 08:10 - 08:55 Pisc. Gran AQUAPROFUNDA	08:10 - 08:55 Piscina Aquagym AQUATONO	08:10 - 08:55 Piscina Aquagym AQUAFIT
16:10 - 16:55 Piscina Aquagym AQUAFIT	NEW! 16:10 - 16:55 Piscina Aquagym AQUATONO	16:10 - 16:55 Piscina Aquagym AQUATONO		
19:10 - 19:55 Piscina Aquagym AQUATONO	19:10 - 19:55 Piscina Aquagym AQUAFIT	NEW! 19:10 - 19:55 Pisc. Gran AQUAPROFUNDA	19:10 - 19:55 Piscina Aquagym AQUAFIT	



Ajuntament
de la Llagosta



www.cemelturo.com

Activitats Dirigides

AERÒBIQUES

CYCLING

Activitat d'alta intensitat realitzada sobre una bicicleta estàtica amb roda d'inèrcia, que facilita el pedaleig continu al ritme de la música. És ideal per millorar la capacitat i potència aeròbica, oferint un entrenament cardiovascular complet.

ZUMBA

Entrenament físic basat en la dansa, combinant moviments de ball llatí amb exercicis aeròbics i cardiovasculars. Realitzat al ritme de música animada, Zumba és una activitat divertida i motivadora que permet gaudir mentre es fa exercici.

BOOST

Programa d'entrenament cardiovascular atlètic que utilitza el step de manera variada. Amb un format funcional i motivador, BOOST® renova les clàssiques sessions de step, evitant la frustració dels participants i fomentant la constància.

TONIFICACIÓ

POWER

Classe grupal que combina aixecament de pesos amb exercicis aeròbics. Amb una barra i discos, es treballen tots els grups musculars principals amb càrregues lleugeres. Aquesta activitat és divertida i eficient per millorar l'aspecte físic i la salut cardiovascular.

GluteBOOM

Programa especialitzat en exercicis per a glutis, abdominals i cames. Ajuda a tonificar, cremar greix i condicionar específicament aquestes zones del cos, obtenint resultats visibles en poc temps.

COS I MENT

PILATES

Mètode d'entrenament corporal basat en moviments controlats i coordinats amb la respiració. Pilates enforteix i tonifica els músculs, millora la postura, aporta flexibilitat i equilibri, harmonitzant el cos i la ment.

MINDFULNESS

Pràctica que fomenta l'atenció plena i la connexió entre cos i ment. Mindfulness ajuda a ser conscient de l'aquí i l'ara, millorant el benestar mental i emocional.

CONDICIONAMENT FÍSIC

HIIT

Entrenament interval·lic d'alta intensitat que combina exercicis funcionals amb barra, discos i pes corporal. HIIT treballa els músculs principals i augmenta la força i resistència.

HYBRID

Activitat que combina els programes Gluteboom, Power i Boost en una mateixa sessió, oferint un entrenament complet que inclou tonificació, cardiovascular i condicionament.

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

AQUAFIT

Activitat cardiovascular amb suport musical, realitzada al medi aquàtic. Consisteix en exercicis dinàmics i de fàcil execució, amb desplaçaments i baix impacte, millorant la resistència aeròbica.

AQUATONO

Activitat de tonificació realitzada al medi aquàtic amb suport musical. Utilitza exercicis específics i localitzats per treballar la força, aprofitant la resistència de l'aigua i materials específics.