

ACTIVITATS DIRIGIDES

A partir del 07 de setembre

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 Piscina gran AQUAFIT	08:10 - 08:55 Pisc.Aquagym AQUATONO	08:10 - 08:55 Pisc.Aquagym AQUAZUMBA
09:10 - 09:55 S.Act.Dirigides GluteBOOM	09:10 - 09:55 S.Act.Dirigides POWER	09:10 - 09:55 S.Cycling CYCLING	09:10 - 09:55 S.Act.Dirigides FULL BALANCE	09:10 - 09:55 S.Act.Dirigides ZUMBA
10:10 - 10:55 S.Act.Dirigides IOGA				10:10 - 10:55 S.Act.Dirigides HIIT
	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 INVICTO	15:10 - 15:55 S.Act.Dirigides ZUMBA	15:10 - 15:55 S.Act.Dirigides GluteBOOM	15:10 - 15:55 S.Cycling CYCLING
16:10 - 16:55 Pisc.Aquagym AQUAFIT	16:10 - 16:55 Pisc.Aquagym AQUATONO	NEW! 16:10 - 16:55 Pisc.Aquagym AQUAFIT		
17:10 - 17:55 S.Act.Dirigides GluteBOOM	17:10 - 17:55 S.Act.Dirigides INVICTO	17:10 - 17:55 S.Act.Dirigides POWER	NEW! 17:10 - 17:55 S.Act.Dirigides HIIT	
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 INVICTO	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 Piscina gran AQUATONO	19:10 - 19:55 Pisc.Aquagym AQUAFIT	
19:10 - 19:55 S.Act.Dirigides POWER	NEW! 19:10 - 19:55 S.Act.Dirigides GAC	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
	NEW! 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	



Ajuntament
de 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.

GAC

Descripció: Activitat dirigida de tonificació muscular centrada en el treball de glutis, abdominals i cames. La sessió combina exercicis de força i resistència muscular amb el propi pes corporal o amb material auxiliar, com gomes elàstiques, discos o manuelles lleugeres, seguint el ritme de la música per aconseguir un entrenament dinàmic i eficaç.

Beneficis: Tonifica i enforteix la musculatura del tren inferior i de la zona abdominal, millora la força, la resistència muscular, l'estabilitat del core, la postura i la coordinació.

Tipus de treball: Entrenament de força i resistència muscular localitzada, centrat principalment en glutis, abdominals i cames, amb intensitat adaptable.

A qui va adreçada: Persones que volen tonificar el tren inferior, reforçar la musculatura abdominal i millorar la seva condició física de manera segura, progressiva i apta per a tots els nivells.

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.

IOGA

Descripció: Mètode d'entrenament que combina postures, moviments controlats i respiració conscient amb l'objectiu de millorar l'equilibri entre cos i ment. Les sessions es basen en una pràctica progressiva i guiada que afavoreix el control postural, la flexibilitat i la consciència corporal.

Beneficis: Millora la flexibilitat, la força postural, l'equilibri i la mobilitat. Ajuda a reduir l'estrès, millorar la concentració i afavorir un estat general de benestar.

Tipus de treball: Treball postural, de mobilitat, força isomètrica i control respiratori.

A qui va adreçada: Persones que volen millorar el benestar físic i mental, la postura i la connexió cos-ment, independentment del nivell d'experiència.

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 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.

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: Condicionament físic integral amb exercicis variats de tot el cos.

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

INVICTO

Descripció: Programa d'entrenament inspirat en el boxa fitness que combina moviments tècnics de combat (cops, esquives i desplaçaments) amb exercicis funcionals d'alta intensitat. Les sessions es realitzen amb suport musical i poden incloure treball amb sacs, guants o exercicis de pes corporal, generant un entrenament dinàmic, exigent i molt motivador.

Beneficis: Millora la resistència cardiovascular, la coordinació, la velocitat i l'agilitat. Afavoreix la tonificació global del cos, especialment del tren superior i del core, i és una excel·lent via per alliberar tensió i estrès.

Tipus de treball: Entrenament intervàl·lic d'alta intensitat que combina treball cardiovascular, força funcional i coordinació.

A qui va adreçada: Persones que busquen un entrenament intens, dinàmic i diferent, amb component motivacional i d'alliberament d'estrès, independentment del nivell (amb opcions d'adaptació).