

	H. INICI	H. FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
LLUCMAJOR ACTIVITATS DIRIGIDES DE L'1 DE JULIOL AL 15 DE SETEMBRE'24	9:15	10:00	AQUAGYM	CARDIO TONO	AQUAGYM	PILATES	AQUAGYM		
	10:15	11:00					ENTRENAMENT FUNCIONAL		
	18:00	18:45	ENTRENAMENT FUNCIONAL	PILATES	ESQUENA SANA	GAC			
	19:00	19:45	CYCLING	AQUAGYM	CYCLING	AQUAGYM			

La Direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el número i ordre de sessions, el contingut i horaris d'aquestes, així com els tècnics que les imparteixen.

PISCINES MUNICIPALS LLUCMAJOR C/ MATEU MONSERRAT, S/N LLUCMAJOR

Telf. 971669465

www.piscinesmunicipalsllucmajor.com



	H. INICI	H. FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
MAJOR ACTIVITATS DIRIGIDES DE L'1 DE JULIOL AL 15 DE SETEMBRE'24	9:15	10:00	AQUAGYM	CARDIO TONO	AQUAGYM	PILATES	AQUAGYM		
	10:15	11:00					ENTRENAMENT FUNCIONAL		
	18:00	18:45	ENTRENAMENT FUNCIONAL	PILATES	ESQUENA SANA	GAC			
	19:00	19:45	CYCLING	AQUAGYM	CYCLING	AQUAGYM			

La Direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el número i ordre de sessions, el contingut i horaris d'aquestes, així com els tècnics que les imparteixen.

PISCINES MUNICIPALS LLUCMAJOR C/ MATEU MONSERRAT, S/N LLUCMAJOR

Telf. 971669465

www.piscinesmunicipalsllucmajor.com



GAC	Activitat que combina diferents exercicis de resistència muscular però centrats exclusivament en els glutis, abdominals i cames.
ESQUENA SANA	Sessions en què es proposaran exercicis descolta del propi cos per millorar la postura corporal. Es donaran eines per experimentar, conèixer el nostre cos i veure els hàbits dolents que fan que l'esquena pateixi una càrrega innecessària que al llarg del temps acaba passant factura. Amb el temps i l'experiència, es podran adquirir nous hàbits per millorar la nostra postura a la vida quotidiana i sentir-nos millor.
CARDIO TONO	És una activitat molt dinàmica que combina la diversió d'una classe grupal amb el treball cardiovascular i la tonificació general de tot el cos.

CYCLING	Es fa en una sala amb bicicletes estàtiques especialment dissenyades per a aquesta activitat. El tècnic dirigeix la sessió, variant les intensitats de pedaleig i les resistències de la bicicleta. L'activitat desenvolupa bàsicament la resistència aeròbica i molt ocasionalment la resistència anaeròbica, amb una incidència especial a nivell muscular de tot el tren inferior, i amb un baix impacte articular. La música és un element imprescindible, ja que els ritmes de pedaleig estan marcats pels ritmes de la música.
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	Activitat d'entrenament d'alta intensitat en què es fa una seqüència d'exercicis d'enfortiment amb material o amb el pes corporal propi. En aquesta seqüència s'alterna un període d'alta intensitat on la freqüència cardíaca és entre el 85-100% amb períodes de recuperació on el ritme cardíac és entre el 40-50% de la freqüència cardíaca màxima de cada individu. Amb aquest tipus de treball augmentem el metabolisme basal millorant-ne la composició corporal i maximitzem el consum d'oxigen.
PILATES	És un sistema de condicionament físic molt complet en què es treballa el cos com un tot, des de la musculatura més profunda. Es compon d'exercicis que combinen força, resistència i flexibilitat amb el control mental. Molt útil per corregir males postures. Els exercicis es basen en l'alineació corporal, una respiració correcta i una contracció eficaç de cadascun dels músculs del cos. flexibilidad con el control mental. Muy útil para corregir malas posturas. Los ejercicios se basan en la alineación corporal, una correcta respiración y una eficaz contracción de cada uno de los músculos del cuerpo.
AQUAGYM	Activitat que comporta una millora de la condició física cardiovascular i muscular com a conseqüència d'una activitat continuada i intensitat moderada. Incideix positivament als músculs perquè els fem treballar constantment contra la resistència que ofereix l'aigua al moviment del cos.
GAC	Activitat que combina diferents exercicis de resistència muscular però centrats exclusivament en els glutis, abdominals i cames.

ESQUENA SANA	Sessions en què es proposaran exercicis descolta del propi cos per millorar la postura corporal. Es donaran eines per experimentar, conèixer el nostre cos i veure els hàbits dolents que fan que l'esquena pateixi una càrrega innecessària que al llarg del temps acaba passant factura. Amb el temps i l'experiència, es podran adquirir nous hàbits per millorar la nostra postura a la vida quotidiana i sentir-nos millor.
CARDIO TONO	És una activitat molt dinàmica que combina la diversió d'una classe grupal amb el treball cardiovascular i la tonificació general de tot el cos.
CYCLING	Es fa en una sala amb bicicletes estàtiques especialment dissenyades per a aquesta activitat. El tècnic dirigeix la sessió, variant les intensitats de pedaleig i les resistències de la bicicleta. L'activitat desenvolupa bàsicament la resistència aeròbica i molt ocasionalment la resistència anaeròbica, amb una incidència especial a nivell muscular de tot el tren inferior, i amb un baix impacte articular. La música és un element imprescindible, ja que els ritmes de pedaleig estan marcats pels ritmes de la música.
ENTRENAMENTO FUNCIONAL	Activitat d'entrenament d'alta intensitat en què es fa una seqüència d'exercicis d'enfortiment amb material o amb el pes corporal propi. En aquesta seqüència s'alterna un període d'alta intensitat on la freqüència cardíaca és entre el 85-100% amb períodes de recuperació on el ritme cardíac és entre el 40-50% de la freqüència cardíaca màxima de cada individu. Amb aquest tipus de treball augmentem el metabolisme basal millorant-ne la composició corporal i maximitzem el consum d'oxigen.
PILATES	És un sistema de condicionament físic molt complet en què es treballa el cos com un tot, des de la musculatura més profunda. Es compon d'exercicis que combinen força, resistència i flexibilitat amb el control mental. Molt útil per corregir males postures. Els exercicis es basen en l'alineació corporal, una respiració correcta i una contracció eficaç de cadascun dels músculs del cos. flexibilidad con el control mental. Muy útil para corregir malas posturas. Los ejercicios se basan en la alineación corporal, una correcta respiración y una eficaz contracción de cada uno de los músculos del cuerpo.
AQUAGYM	Activitat que comporta una millora de la condició física cardiovascular i muscular com a conseqüència d'una activitat continuada i intensitat moderada. Incideix positivament als músculs perquè els fem treballar constantment contra la resistència que ofereix l'aigua al moviment del cos.