

INICI	S	D	DILLUNS	S	D	DIMARTS	S	D	DIMECRES	S	D	DIJOUS	S	D	DIVENDRES	S	D	DISSABTE	S	D	DIUMENGE		
7.00	1	55'	BODYBALANCE Eli	3	45'	CICLISME INDOOR Núria	2	45'	TRAINING Eli	3	45'	CICLISME INDOOR Eli	2	45'	ESTILS DANCE® Eli								
													3	45'	VIRTUAL CICLO INDOOR								
7.30	3	45'	VIRTUAL CICLO INDOOR																				
8.00	1	60'	IOGA Isabel	P	30'	AQUAHIIT Marta	1	60'	IOGA Isabel	1	45'	MAT PILATES Núria											
									3	45'	VIRTUAL CICLO INDOOR												
9.00	P	30'	AIGUAGIM EXPRESS Núria						P	30'	AIGUAGIM EXPRESS Núria				P	30'	AQUAPILATES Núria						
	F	20'	EASY CIRCUIT Eli						F	20'	EASY CIRCUIT Xevi												
9.15									1	55'	BODYBALANCE Núria	2	55'	BODYCOMBAT Eli									
9.30	2	45'	TRAINING Eli	3	45'	CICLISME INDOOR Eli	2	45'	BODYPUMP Eli	2	45'	STEP Eli											
	1	60'	IOGA Isabel	1	45'	LATINO SÈNIOR Yolanda	1	60'	IOGA Isabel														
	3	45'	CICLISME INDOOR Hector						3	45'	CICLISME INDOOR Yolanda												
9.45														1	60'	IOGA Isabel							
10.30	2	45'	BODYPUMP Eli	2	45'	GIM SUAU Núria	2	30'		2	45'	GIM SUAU Núria	2	30'	CXWORX Ingrid	F	10'	CORE					
				1	60'	IOGA Isabel				1	60'	IOGA Isabel											
10.40	1	45'	MAT PILATES Raquel						2	45'	ESTILS DANCE® Eli												
11.00				3	45'	VIRTUAL CICLO INDOOR								3	45'	VIRTUAL CICLO INDOOR	2	45'	TRAINING				
11.20	3	45'	CICLISME INDOOR Xevi						3	45'	CICLISME INDOOR Núria	2	30'	CXWORX Ingrid									
11.30																				F	10'	CORE	
11.45	P	45'	AIGUAGIM Eli	P	45'	AIGUAGIM Núria				P	45'	AIGUAGIM Núria											
12.00				3	45'	VIRTUAL CICLO INDOOR						3	45'	VIRTUAL CICLO INDOOR				3	45'	CICLISME INDOOR	3	45'	CICLISME INDOOR
12.15																		P	45'	AIGUAGIM Oscar			
13.30	3	45'	CICLISME INDOOR Hector	2	45'	BODYPUMP Hector	3	45'	CICLISME INDOOR Núria	2	45'	TRAINING Mar	3	45'	CICLISME INDOOR Eli								
	P	30'	AQUAPOWER EXPRESS Oscar						P	30'	AQUAPOWER EXPRESS Oscar			P	30'	AQUAPILATES Núria							
15.15	3	45'	CICLISME INDOOR Hector	2	30'	CXWORX Hector	2	55'	BODYCOMBAT Xevi	2	45'	BODYPUMP Mar	3	45'	CICLISME INDOOR Hector								
	2	45'	ESTILS DANCE® Eli						3	45'	CICLISME INDOOR Ingrid	1	45'	MAT PILATES Yolanda	1	55'	BODYBALANCE Eli						
16.00				2	20'	HIIT Hector	P	45'	AIGUAGIM Eli	3	45'	VIRTUAL CICLO INDOOR											
				1	60'	IOGA Isabel																	
				3	45'	VIRTUAL CICLO INDOOR																	
17.00	1	60'	IOGA Isabel						1	60'	IOGA Isabel	1	55'	BODYBALANCE Yolanda	2	45'	BODYPUMP Hector						
														3	45'	VIRTUAL CICLO INDOOR							
17.30				2	45'	MAT PILATES Yolanda	3	90'	SUPER CICLISME INDOOR Hector									3	45'	CICLISME INDOOR			
				EX	75'	OUTDOOR TRAINING Hector																	
18.00	3	45'	CICLISME INDOOR Yolanda	1	60'	IOGA Isabel						1	60'	IOGA Yolanda									
	2	45'	BODYPUMP Hector									EX	60'	RUNNING Núria									
18.15									2	45'	ESTILS DANCE® Eli							F	10'	CORE			
18.20				2	45'	STEP Christian																	
18.30											2	20'	HIIT Christian	2	30'	CXWORX Hector							
19.00											2	45'	BODYPUMP Hector										
19.15	3	45'	CICLISME INDOOR Xevi	3	45'	CICLISME INDOOR Christian	3	45'	CICLISME INDOOR Eli	3	45'	CICLISME INDOOR Christian	3	45'	CICLISME INDOOR Hector								
	2	45'	ESTILS DANCE® Mar	2	45'	TRAINING Mar	2	55'	BODYCOMBAT Mar														
	1	55'	BODYBALANCE Yolanda	1	45'	MAT PILATES Yolanda																	
19.45									1	20'	HIIT Hector												
19.50				P	45'	AQUAPOWER Aina					P	45'	AQUAPOWER Núria										
20.00												1	45'	MAT PILATES Yolanda									
20.15	2	30'	CXWORX Mar	2	45'	STEP Mar	1	60'	IOGA Isabel	3	45'	CICLISME INDOOR Hector	3	45'	VIRTUAL CICLO INDOOR								
	1	60'	IOGA Isabel	3	45'	CICLISME INDOOR Xevi	P	30'	AQUAHIIT Ariadna	2	45'	AERODANCE Mar											
20.30									1	60'	BODYPUMP Hector												
21.00				1	60'	IOGA Isabel						1	60'	IOGA Isabel									
21.15	3	45'	CICLISME INDOOR Xevi	2	45'	TRAINING Xevi	3	45'	VIRTUAL CICLO INDOOR														

S Sala D Durada P Piscina PP Piscina Profunda 1 Sala 1 2 Sala 2 3 Sala 3 E Exterior F Sala de Fitness

Aquesta oferta d'activitats pot ser modificada durant el període esmentat. A www.picinesmunicipals.cat la trobareu sempre actualitzada. L'empresa es reserva el dret de modificar l'horari o anul·lar els horaris d'ús d'instal·lacions quan les circumstàncies ho requereixin.

LES MILLS BODYBALANCE Programa inspirat en el ioga, el tai-txi i el Pilates que inclou exercicis de relaxació i meditació mitjançant unes seqüències seleccionades i adaptades a la música. Millora la flexibilitat, la postura i to muscular i augmenta la capacitat de concentració i consciència corporal.

LOGA: Integració del treball global del cos, la respiració i la ment. Tècniques de relaxació i coneixement interior.

MAT PILATES: Mètode d'exercici físic dissenyat per a estirar, enfortir i equilibrar el cos.

GIM SUAV: Activitat de baixa-mitja intensitat indicada per a millorar el to muscular i l'equilibri, reforçar articulacions i flexibilitat. Sense impacte i amb exercicis suaus.

COS & MENT

LES MILLS BODYCOMBAT Programa cardiovascular inspirat en les arts marcial on cremaràs fins a 700 calories, milloraràs la teva resistència i alliberaràs molta adrenalina!

CICLISME INDOOR: Entrenament cardiovascular d'alta intensitat sobre una bicicleta amb resistència variable seguint el ritme de la música.

VIRTUAL CICLO INDOOR: Sessió de ciclisme indoor dirigida per un tècnic de forma virtual.

SUPER CICLO INDOOR: 90 minuts de ciclisme indoor. Classe per a millorar la tècnica de pedalada, consells, assessorament i trobar noves motivacions amb les temàtiques proposades per a cada sessió.

RUNNING: Vine a córrer amb nosaltres! Tan si tens un nivell avançat com si t'estàs iniciant en el món del running entrena amb nosaltres per assolir els teus objectius.

TRAINING: Diversos sistemes d'entrenament: treball funcional, HIIT, circuits metabòlics... Amb diferents materials (step, barres, discos...).

Millora la resistència cardiovascular, muscular i la flexibilitat.

OUTDOOR TRAINING: Surt amb nosaltres a l'exterior a posarte en forma. Activitat divertida i efectiva que es realitza al carrer, parcs... amb forma de jocs i exercicis funcionals.

HIIT: Treball d'alta intensitat per posarte en forma de manera ràpida i eficaç.

CONDICIONAMENT FÍSIC



AIGÜES DE MANRESA, S.A.
empresa municipal

Viladordis, 5
08241 MANRESA (BCN)
Tel. 93 874 47 50
info.piscines@aiguesmanresa.cat
www.piscinesmanresa.cat

Segueix-nos:   

HORARI D'OBERTURA INSTAL·LACIONS

De dilluns a divendres de 6:30 a 22:30 h
Dissabte de 8:00 a 20:00 h
Diumenge i festius de 8:00 a 15:00 h

PISCINA COBERTA I ZONA WELLNESS

De dilluns a divendres de 6:30 a 22:00 h
Dissabte de 8:00 a 19:30 h
Diumenge i festius de 8:00 a 14:30 h

SALA DE FITNESS

De dilluns a divendres de 6:30 a 22:00 h
Dissabte de 9:00 a 14:00 i de 16:00 a 19:30 h
Diumenge i festius de 9:00 a 14:00 h

PISCINA D'ESTIU

De dilluns a divendres de 9:00 a 20:00 h
Dissabte de 10:00 a 19:30 h
Diumenge i festius de 10:00 a 14:30 h

LES MILLS BODYPUMP L'autèntic! Sessió d'entrenament amb barres fitness per tonificar tot el cos amb els millors exercicis de la sala de fitness. Crema fins a 560 calories per sessió!

LES MILLS CXWORX La forma més nova d'enfortir i tonificar el CORE (abdominals, glutis i esquena) seguint les últimes tendències de l'entrenament funcional. Entrenament ràpid i efectiu en només 30 minuts.

EASY CIRCUT: Circuit format per 6 estacions de màquines hidràuliques que permet un treball muscular i articular adaptat a les necessitats de cada persona.

TONIFICACIÓ

ESTILS DANCE La diversió està assegurada! Un sense fi de ballar... dance...
LATINO SENIOR: Coreografies senzilles de baixa intensitat. Aconsellat per a gent gran i per a qui vulgui iniciar-se en el ball.
STEP: Diferents i divertides coreografies al ritme de la música utilitzant passos variats per arribar a fer un importat treball cardiovascular.
AERODANCE: Treball cardiovascular i de coordinació, que mitjançant una fàcil metodologia s'arriba a crear divertides i variades coreografies.

COREOGRÀFIQUES

AQUAHIIT: Treball d'alta intensitat a l'aigua per posarte en forma de manera ràpida i eficaç. Tot un reptè!

AQUAPILATES: Tècnica d'exercicis per a millorar el to muscular, la flexibilitat, la respiració i el control postural incloent molt en la zona abdominal.

AQUAPOWER: Exercicis aquàtics d'intensitat mitja-alta desafiant la resistència que ens ofereix l'aigua i els materials de suport que s'utilitzen.

AQUAGIM: Sessió de baixa intensitat que combina exercicis de coordinació, equilibri i mobilitat articular.

AQUÀTIQUES

CONEIX LES NOSTRES ACTIVITATS



PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Del 17 de setembre al 23 de desembre de 2018