

# HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES

SETMANA SANTA Del 15 al 22 d'abril de 2019

DIVENDRES 19 I DILLUNS 22 L'HORARI DE LA INSTAL·LACIÓ SERÀ DE 08.00h a 15.00h

INICI	E	DILLUNS	E	DIMARTS	E	DIMECRES	E	DIJOUS	E	DIVENDRES 19 i DILLUNS 22	E	DISSABTE	E	DIUMENGE	
7:00	1 55'	LES MILLS BODYBALANCE Eli	3 45'	CICLISME INDOOR Núria	2 45'	TRAINING Eli	3 45'	CICLISME INDOOR Eli							
7:30	3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR													
8:00	1 60'	IOGA Isabel	P 30'	AQUAHIT Marta	1 60'	IOGA Isabel	3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR							
9:00	P 30'	AIGUAGIM EXPRES Mireia			P 30'	AIGUAGIM EXPRES Mireia									
	F 20'	EASY CIRCUIT Eli			F 20'	EASY CIRCUIT Xevi									
9:15								1 55'	LES MILLS BODYBALANCE Núria						
9:30	2 45'	TRAINING Eli	3 45'	CICLISME INDOOR Eli	2 45'	LES MILLS BODYPUMP Eli	2 45'	STEP Eli							
	1 60'	IOGA Isabel			1 60'	IOGA Isabel									
9:45															
10:30	2 45'	LES MILLS BODYPUMP Eli									F 10'	CORE			
			1 60'	IOGA Isabel				1 60'	IOGA Isabel						
								3 45'	CICLISME INDOOR Núria						
10:40	1 45'	MAT PILATES Raquel			2 45'	ESTILS DANCE® Eli									
11:00			3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR							2 45'	TRAINING			
11:20					3 45'	CICLISME INDOOR Núria									
11:30	3 45'	CICLISME INDOOR Xevi								F 10'	CORE		F 10'	CORE	
11:45			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	3 45'	CICLISME INDOOR
13:30	3 45'	CICLISME INDOOR Hèctor	2 45'	LES MILLS BODYPUMP Hèctor	3 45'	CICLISME INDOOR Núria									
	P 30'	AQUAPOWER EXPRES Mireia			P 30'	AQUAPOWER EXPRES Mireia									
15:15	3 45'	CICLISME INDOOR Hèctor	2 30'	LES MILLS CKWORX Hèctor	2 55'	LES MILLS BODYCOMBAT Xevi	2 45'	LES MILLS BODYPUMP Mar							
	2 45'	ESTILS DANCE® Mar			3 45'	CICLISME INDOOR Íngrid									
15:50			2 20'	HIIT Hèctor											
16:00			3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR				3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR						
			1 60'	IOGA Isabel											
17:00	1 60'	IOGA Isabel			1 60'	IOGA Isabel		1 55'	LES MILLS BODYBALANCE Yolanda						
17:30					3 90'	SUPER CICLO INDOOR Hèctor					3 45'	CICLISME INDOOR			
17:45			EX 60'	RUNNING Hèctor											

LLEGGENDA D'ESPAYS (E) F: Sala de fitness / P: Piscina d'ensenyament / PP: Piscina profunda / EX: Exterior / 1: Sala 1 / 2: Sala 2 / 3: Sala 3

Aquesta oferta d'activitats pot ser modificada durant el període esmentat. A [www.piscinesmanresa.cat](http://www.piscinesmanresa.cat) la trobareu sempre actualitzada. L'empresa es reserva el dret de modificar i/o anul·lar els horaris d'ús d'instal·lacions quan les circumstàncies ho requereixin.

INICI	E	DILLUNS	E	DIMARTS	E	DIMECRES	E	DIJOUS	E	DIVENDRES 19 i DILLUNS 22	E	DISSABTE	E	DIUMENGE
18:00	3 45'	CICLISME INDOOR Yolanda	1 60'	IOGA Isabel				1 60'	IOGA Yolanda					
	2 45'	LES MILLS BODYPUMP Hèctor												
18:15						2 45'	ESTILS DANCE® Eli				F 10'	CORE		
18:20				2 45'	STEP Christian									
18:30								2 20'	HIIT Christian					
19:00								2 45'	LES MILLS BODYPUMP Hèctor					
19:15	3 45'	CICLISME INDOOR Xevi	3 45'	CICLISME INDOOR Christian	3 45'	CICLISME INDOOR Eli	3 45'	CICLISME INDOOR Christian						
	2 45'	ESTILS DANCE® Mar	2 45'	TRAINING Mar	2 55'	LES MILLS BODYCOMBAT Mar								
	1 55'	LES MILLS BODYBALANCE Yolanda	1 45'	MAT PILATES Yolanda										
19:50			P 45'	AQUAPOWER Adrià				P 45'	AQUAPOWER Núria					
20:00								1 45'	MAT PILATES Yolanda					
20:15	2 30'	LES MILLS CXWORX Mar	2 45'	STEP Mar				3 45'	CICLISME INDOOR Hèctor					
	1 60'	IOGA Isabel	3 45'	CICLISME INDOOR Xevi										
20:30						2 45'	LES MILLS BODYPUMP Hèctor							
21:00	3 45'	CICLISME INDOOR Xevi	1 60'	IOGA Isabel										
21:15						3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR							

LLEGGENDA D'ESPÀIS (E) F: Sala de fitness / P: Piscina d'ensenyament / PP: Piscina profunda / EX: Exterior / 1: Sala 1 / 2: Sala 2 / 3: Sala 3

Aquesta oferta d'activitats pot ser modificada durant el període esmentat. A [www.piscinesmanresa.cat](http://www.piscinesmanresa.cat) la trobareu sempre actualitzada. L'empresa es reserva el dret de modificar i/o anul·lar els horaris d'ús d'instal·lacions quan les circumstàncies ho requereixin.

## CONEIX LES NOSTRES ACTIVITATS!

### AQUÀTIQUES

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

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

**AQUAHIIT:** Treball d'alta intensitat a l'aigua per posar-te en forma de manera ràpida i eficaç. Tot un rept!

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

### TONIFICACIÓ

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

**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 CIRCUIT:** Circuit format per 6 estacions de màquines hidràuliques que permet un treball muscular i articular adaptat a les necessitat de cada persona.

### COREOGRÀFIQUES

**ESTILS DANCE®:** La diversió està assegurada! Un sense fi de ballar... Tots els estils de ball que et puguis imaginar: *dance, latino, street dance...*

**LATINO SÈNIOR:** 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 varis per arribar a fer un important treball cardiovascular.

**AERODANCE:** Treball cardiovascular i de coordinació, que mitjançant una fàcil metodologia s'arriba a crear divertides i variades coreografies.

### CONDICIONAMENT FÍSIC

**LES MILLS BODYCOMBAT** Programa cardiovascular inspirat en les arts marcials 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... Millora la resistència cardiovascular, muscular i la flexibilitat.

**HIIT:** Treball d'alta intensitat per posar-te en forma de manera ràpida i eficaç.

### COS I MENT

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

**IOGA:** 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 SUAU:** 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.