

# HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES

A partir del 16 de setembre de 2019

INICI	E	DILLUNS	E	DIMARTS	E	DIMECRES	E	DIJOUS	E	DIVENDRES	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	2 45'	ESTILS DANCE® Eli					
										3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR				
7:30	3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR													
8:00	1 60'	IOGA Isabel	P 45'	AQUAPOWER Núria	1 60'	IOGA Isabel	P 45'	AQUAPOWER Marta	1 45'	MAT PILATES Núria					
						3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR								
9:00	P 30'	AIGUAGIM EXPRES Mireia			P 30'	AIGUAGIM EXPRES Mireia					P 30'	AQUAPILATES Núria			
	F 20'	EASY CIRCUIT Eli			F 20'	EASY CIRCUIT Xevi									
9:15								1 55'	LES MILLS BODYBALANCE Núria	2 55'	LES MILLS BODYCOMBAT Eli				
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 45'	LATINO SÈNIOR Yolanda	1 60'	IOGA Isabel									
	3 45'	CICLISME INDOOR Hèctor			3 45'	CICLISME INDOOR Yolanda									
9:45										1 60'	IOGA Isabel				
10:30	2 45'	LES MILLS BODYPUMP Eli	2 45'	GIM SUAU Núria	2 45'	GIM SUAU Núria	2 45'	GIM SUAU Núria				F 10'	CORE		
			1 60'	IOGA Isabel	1 60'	IOGA Isabel	3 45'	CICLISME INDOOR Xevi							
10:40	1 45'	MAT PILATES Mireia			2 45'	ESTILS DANCE® Eli				2 55'	LES MILLS BODYBALANCE Eli				
11:00			3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR						3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR	2 45'	TRAINING		
										1 60'	GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA** Noemí				
11:30	3 45'	CICLISME INDOOR Xevi			3 45'	CICLISME INDOOR Núria	F 20'	WOD Xevi						F 10'	CORE
					1 90'	EMBARÀS ACTIU* durant l'embaràs Glòria	1 60'	EMBARÀS ACTIU* després de l'embaràs Eli							
11:45	P 45'	AIGUAGIM Glòria	P 45'	AIGUAGIM Marta			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 Adrià		
13:30	3 45'	CICLISME INDOOR Hèctor	2 45'	LES MILLS BODYPUMP Hèctor	3 45'	CICLISME INDOOR Artur	3 45'	CICLISME INDOOR Eli	3 45'	CICLISME INDOOR Eli					
	P 30'	AQUAPOWER EXPRES Mireia			P 30'	AQUAPOWER EXPRES Mireia			P 30'	AQUAPILATES Núria					
15:00	1 90'	EMBARÀS ACTIU* durant l'embaràs Eli	1 60'	EMBARÀS ACTIU* després de l'embaràs Glòria	1 60'	GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA** Noemí									
15:15	3 45'	CICLISME INDOOR Hèctor	2 30'	LES MILLS CXWORKS Hèctor	2 55'	LES MILLS BODYCOMBAT Xevi	2 45'	LES MILLS BODYPUMP Mar	3 45'	CICLISME INDOOR Hèctor					
	2 45'	ESTILS DANCE® Mar			3 45'	CICLISME INDOOR Àlvaro	1 45'	MAT PILATES Yolanda	1 55'	LES MILLS BODYBALANCE Eli					
15:50			F 20'	WOD Hèctor											
16:00	1 55'	LES MILLS BODYBALANCE Yolanda	3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR	P 45'	AIGUAGIM Eli	3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR							
16:15			1 60'	IOGA Isabel											
16:45							1 55'	LES MILLS BODYBALANCE Yolanda							
17:00									2 45'	LES MILLS BODYPUMP Hèctor					
									3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR					
17:15	1 60'	IOGA Isabel			1 60'	IOGA Isabel									

LEGENDA 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.

\* EMBARÀS ACTIU: És imprescindible concertar una primera visita a recepció abans d'assistir a qualsevol classe del programa Embaràs Actiu. Aquesta visita té un preu segons tarifa vigent. Un cop realitzada la visita es pot assistir a les classes sense pagar cap suplement addicional a la quota.

\*\* GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA: L'activitat de gimnàstica hipopressiva és un servei no inclòs en la quota d'abonat/da. Cal inscriure's a recepció i abonar el preu de tarifa vigent.

INICI	E	DILLUNS	E	DIMARTS	E	DIMECRES	E	DIJOUS	E	DIVENDRES	E	DISSABTE	E	DIUMENGE		
17:30			2	45'	MAT PILATES Yolanda	3	90'	SUPER CICLO INDOOR Hèctor				3	45'	CICLISME INDOOR		
17:45			EX	60'	RUNNING Hèctor											
18:00	3	45'			1	60'	IOGA Isabel		1	60'	IOGA Yolanda					
	2	45'						EX	90'	RUNNING Núria						
18:15						2	45'	ESTILS DANCE® Eli	2	45'	STEP Christian	F	10'	CORE		
18:20					2	45'	TRAINING Christian									
18:30										2	30'	LES MILLS CXWORK Hèctor				
19:15	3	45'			3	45'	CICLISME INDOOR Xevi	3	45'	CICLISME INDOOR Christian	3	45'	CICLISME INDOOR Hèctor			
	2	45'			2	45'	AERODANCE Mar	2	55'	LES MILLS BODYCOMBAT Mar	2	45'	LES MILLS BODYPUMP Hèctor			
	1	55'			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'			2	45'	STEP Mar	1	60'	IOGA Isabel	3	45'	CICLISME INDOOR Hèctor	3	45'	VIRTUAL CICLO INDOOR
	1	60'			3	45'	CICLISME INDOOR Xevi	P	45'	AQUAPOWER Ariadna	2	45'	AERODANCE Mar			
20:30	F	20'					2	45'	LES MILLS BODYPUMP Hèctor							
21:00	3	45'			1	60'	IOGA Isabel		1	60'	IOGA Isabel					
21:15				F	20'	WOD Xevi	3	45'	VIRTUAL CICLO INDOOR			3	45'	VIRTUAL CICLO INDOOR		

LEGENDA 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.

\* EMBARÀS ACTIU: És imprescindible concertar una primera visita a recepció abans d'assistir a qualsevol classe del programa Embaràs Actiu. Aquesta visita té un preu segons tarifa vigent. Un cop realitzada la visita es pot assistir a les classes sense pagar cap suplement addicional a la quota.

\*\* GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA: L'activitat de gimnàstica hipopressiva és un servei no inclòs en el quota d'abonament. Cal inscriure's a recepció i abonar el preu de tarifa vigent.

## 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.

**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 560 calories per sessió!

**LES MILLS CXWORK** 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 necessitats 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 variats 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.

### GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

Tècnica de fisioteràpia que permet la tonificació de la faixa abdominal i del sòl pèlvic. Especialment indicada en el post part, dolors d'esquena, prolapses grau I i II, escoliosi, millora d'incontinències urinàries i disfuncions sexuals.

### 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.

**WOD (Workout of the day):** Programació on cada dia, cada entrenament és diferent. Amb l'objectiu de potenciar la condició física amb una metodologia pròpia focalitzant la tècnica, la mobilitat, la força i la resistència de manera específica i adaptada a cada persona.

### COS I MENT

**LES MILLS BODYBALANCE** Programa inspirat en el ioga, el tai-xí 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 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.

### EMBARÀS ACTIU\*

Cal realitzar una visita prèvia abans d'assistir a les classes. Demanar hora i preu de la visita a la recepció.

**DURANT L'EMBARÀS:** Entrenament basat en mantenir un bon estat físic durant l'embaràs i preparar a la dona pel part. Disminuir el risc de diabetis gestacional i hipertensió. Ajudar al control de pes durant l'embaràs i millorar la qualitat del descans.

**DESPRÉS DE L'EMBARÀS:** Enfortiment general i millora de la condició física després del part. Entrenament basat a establir la funcionalitat global de l'abdomen i del sòl pèlvic. Reeduació postural mitjançant la consciència corporal.