

# HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES

ESTIU 2021 (del 12 de juliol al 12 de setembre)

INICI	E	DILLUNS	E	DIMARTS	E	DIMECRES	E	DIJOUS	E	DIVENDRES	E	DISSABTE	E	DIUMENGE
6:30	3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR				3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR			3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR			
6:45	1 40'	LES MILLS BODYBALANCE	3 45'	CICLISME INDOOR	2 45'	TRAINING	3 45'	CICLISME INDOOR						
8:00	1 45'	IOGA	P 30'	AQUAPOWER EXPRES	1 45'	IOGA	P 30'	AQUAPOWER EXPRES						
8:15			3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR				3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR					
8:45			1 45'	IOGA	2 45'	TRAINING	1 40'	MAT PILATES						
9:00	P 30'	AIGUAGIM EXPRES			P 30'	AIGUAGIM EXPRES	2 40'	STEP	P 30'	AQUAPILATES				
9:30	2 45'	LES MILLS BODYPUMP	2 45'	LES MILLS BODYJAM					2 45'	LES MILLS BODYCOMBAT				
9:30			3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR				3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR					
9:45					2 45'	HIPOPRESSIUS*								
10:00	1 45'	IOGA			1 45'	IOGA	1 40'	LES MILLS BODYBALANCE	1 45'	IOGA				
10:30	3 45'	CICLISME INDOOR												
10:45					2 45'	LES MILLS BODYPUMP	1 45'	IOGA						
10:50	1 40'	MAT PILATES					1 75'	EMBARAS ACTIU*						
11:15											3 45'	CICLISME INDOOR	3 45'	CICLISME INDOOR
12:00	P 45'	AIGUAGIM	P 45'	AIGUAGIM				P 45'	AIGUAGIM					
12:15											P 45'	AIGUAGIM		
12:30	3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR	3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR				3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR					
13:30	P 30'	AQUAPOWER EXPRES	3 45'	CICLISME INDOOR	2 45'	LES MILLS BODYPUMP	3 45'	CICLISME INDOOR	P 30'	AQUAPILATES				
15:00	3 45'	CICLISME INDOOR	2 30'	LES MILLS CORE	3 45'	CICLISME INDOOR			3 45'	CICLISME INDOOR				
15:15	2 45'	LES MILLS BODYJAM			2 45'	LES MILLS BODYCOMBAT	2 45'	LES MILLS BODYPUMP	1 40'	LES MILLS BODYBALANCE				
15:30														
15:35			2 20'	WOD										
16:30			1 45'	IOGA	P 30'	AIGUAGIM EXPRES	1 45'	IOGA						
17:00	3 45'	CICLISME INDOOR			3 45'	CICLISME INDOOR			2 45'	LES MILLS BODYPUMP				
17:15	1 45'	IOGA			1 45'	IOGA					3 45'	CICLISME INDOOR		
17:20			1 40'	MAT PILATES				1 40'	LES MILLS BODYBALANCE					
17:30														
18:00														
18:15					2 45'	LES MILLS BODYJAM	2 40'	STEP						
18:30	2 45'	LES MILLS BODYPUMP	1 45'	IOGA					2 30'	LES MILLS CORE				
18:45	1 40'	LES MILLS BODYBALANCE	2 45'	AERODANCE										
19:00	3 45'	CICLISME INDOOR	3 45'	CICLISME INDOOR	3 45'	CICLISME INDOOR	3 45'	CICLISME INDOOR						

INICI	E	DILLUNS	E	DIMARTS	E	DIMECRES	E	DIJOUS	E	DIVENDRES	E	DISSABTE	E	DIUMENGE
19:00														
19:15								2 45	LES MILLS BODYPUMP	3 45	CICLISME INDOOR			
19:20			1 40	MAT PILATES										
19:30	2 45	LES MILLS BODYJAM				2 45	LES MILLS BODYCOMBAT							
			2 40	STEP										
19:45	P 45	AQUAPOWER	P 45	AQUAPOWER				P 45	AQUAPOWER					
	1 45	IOGA												
19:50														
20:00	F 20	WOD	3 45	CICLISME INDOOR				3 45	VIRTUAL CICLO INDOOR					
20:30						2 45	LES MILLS BODYPUMP							
21:00	3 45	VIRTUAL CICLO INDOOR	1 45	IOGA		3 45	VIRTUAL CICLO INDOOR							

ent / 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.

\* És imprescindible concertar una primera visita a recepció abans d'assistir a qualsevol classe del programa Embaràs Actiu i Hipopressius. 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.

COMPLEX ESPORTIU DE LES PISCINES MUNICIPALS DE MANRESA - T: 93 874 47 50 - [info.piscines@aiguesmanresa.cat](mailto:info.piscines@aiguesmanresa.cat) - [www.piscinesmanresa.cat](http://www.piscinesmanresa.cat) - [piscinesmanresa](http://www.piscinesmanresa.cat) 

## LES NOSTRES ACTIVITATS

### AQUÀTIQUES

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

**AQUAPOWER:** Exercicis aquàtics d'intensitat mitjana-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.

### COREOGRÀFIQUES

**LES MILLS BODYJAM:** Fusió d'estils de ball al ritme de la música més actual. Un entrenament cardiovascular on et divertiràs ballant i cremant calories.

**STEP:** 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

**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 CORE:** 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.

**WOD (WORKOUT OF THE DAY):** Programació on cada dia l'entrenament és diferent. Amb l'objectiu de potenciar la forma física amb una metodologia pròpia focalitzant la tècnica, la mobilitat, la força i la resistència.

**LES MILLS BODYCOMBAT:** Amb bona música de base, coreografia inspirada en les arts marcials.

**TRAINING:** Entrenament funcional amb l'objectiu de millorar la resistència cardiovascular, muscular i la flexibilitat.

**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.

### EMBARÀS ACTIU

Entrenament basat en mantenir la forma física al llarg de l'embaràs i preparar el cos de la dona pel part. L'objectiu és disminuir el risc de diabetis gestacional i hipertensió. Ajuda al control del pes durant l'embaràs i a millorar la qualitat del descans.

### COS I MENT

**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 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.

### GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

Tècnica de fisioteràpia que consisteix en la realització d'uns exercicis posturals, rítmics i repetitius que ens permeten la tonificació de la faixa abdominal i sòl pèlvic. Està especialment indicada en: El postpart, incontinències urinàries, prevenció de dolors d'esquena, disfuncions sexuals, millora de la postura, prolapses grau I i II i escoliosi.

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

