

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'		3	45'		2	45'		3	45'		2	45'									
													3	45'									
7.30	3	45'																					
8.00	1	60'		P	30'		1	60'		1	45'												
									3	45'													
9.00	P	30'																					
	F	20'																					
9.15									1	55'		2	55'										
9.30	2	45'		3	45'		2	45'		2	45'												
	1	60'		1	45'		1	60'															
	3	45'							3	45'													
9.45														1	60'								
10.30	2	45'		2	45'		2	30'		2	45'		2	30'		F	10'						
				1	60'					1	60'												
												3	45'										
10.40	1	45'							2	45'													
11.00				3	45'									3	45'		2	45'					
11.20									3	45'													
11.30	3	45'																		F	10'		
11.45	P	45'		P	45'					P	45'												
12.00				3	45'					3	45'							3	45'		3	45'	
12.15																	P	45'					
13.30	3	45'		2	45'		3	45'		2	30'		3	45'									
	P	30'											P	30'									
15.15	3	45'		2	30'		2	55'		2	45'		3	45'									
	2	45'							3	45'		1	45'		1	55'							
15.50				2	20'																		
16.00				3	45'		P	45'		3	45'												
				1	60'																		
17.00	1	60'							1	60'		1	55'		2	45'							
															3	45'							
17.30				2	45'		3	90'									3	45'					
17.45				EX	60'																		
18.00	3	45'		1	60'							1	60'										
	2	45'										EX	60'										
18.15								2	45'								F	10'					
18.20				2	45'																		
18.30										2	20'		2	30'									
19.00										2	45'												
19.15	3	45'		3	45'		3	45'		3	45'		3	45'									
	2	45'		2	45'		2	55'															
	1	55'		1	45'																		
19.45								1	20'														
19.50				P	45'							P	45'										
20.00												1	45'										
20.15	2	30'		2	45'		1	60'		3	45'		3	45'									
	1	60'		3	45'		P	30'		2	45'												
20.30								2	45'														
21.00	3	45'		1	60'							1	60'										
21.15				2	45'		3	45'															

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 dels horaris d'ús d'instal·lacions quan les circumstàncies ho requereixin.

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

LSMILLS 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.

COS & MENT

TRAINING: Diversos sistemes d'entrenament: treball funcional, HIIT, circuits metabòlics... Amb diferents materials (step, barres, discos...). Millora la resistència cardiovascular, muscular i la flexibilitat.

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

RUNNING: Vine a córrer amb nosaltres! Tan si tens un nivell avançat com motivacions amb les temàtiques proposades per a cada sessió.

SUPER CICLO INDOOR: 90 minuts de ciclisme indoor. Classe per a millorar la tècnica de pedalada, consells, assessorament i trobar noves tècniques de forma virtual.

VIRTUAL CICLO INDOOR: Sessió de ciclisme indoor dirigida per un entrenador amb resistència variable seguint el ritme de la música.

CICLISME INDOOR: Entrenament cardiovascular d'alta intensitat sobre bicicleta amb molta adrenalina!

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

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



AIGÜES DE MANRESA, S.A.
empresa municipal



PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

A partir del 7 de gener del 2019

LSMILLS 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!

LSMILLS CXWORX La forma més nova d'enfortir i tonificar el CORE (abdominals, glüts i eskena) 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.

TONIFICACIÓ

Una fàcil metodologia s'arriba a crear divertides i variades coreografies.

AERODANCE: Treball cardiovascular i de coordinació, que mitjançant passos variats per arribar a fer un important treball cardiovascular.

STEP: Diferents i divertides coreografies al ritme de la música utilitzant per a gent gran i per a qui vulgui iniciar-se en el ball.

LATINO SENIOR: Coreografies senzilles de baixa intensitat. Aconsellat dance...

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

COREOGRÀFIQUES

AQUAHIT: Treball d'alta intensitat a l'aigua per posar-te 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 incidint 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.

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

AQUÀTIQUES

NOSTRES ACTIVITATS