

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES

A partir del 10 de maig de 2021

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	2 45	LES MILLS BODYJAM				
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			1 40	GIM SUAU	2 45	HIOPRESSIUS*								
10:00	1 45	IOGA			1 45	IOGA	1 40	LES MILLS BODYBALANCE	1 45	IOGA				
10:30	3 45	CICLISME INDOOR	2 40	LATINO SÈNIOR			3 45	CICLISME INDOOR						
10:45			1 75	EMBARÀS ACTIU*	2 45	LES MILLS BODYPUMP	1 45	IOGA						
10:50	1 40	MAT PILATES												
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	1 40	MAT PILATES	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				
	1 45	HIOPRESSIUS*												
15:30					1 75	EMBARÀS ACTIU*								
15:35			2 20	WOD										
16:30	P 30	AIGUAGIM EXPRES	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			EX 45	RUNNING			EX 45	RUNNING						
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								1 45	HIPOPRESSIUS*					
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								1 40	MAT PILATES					
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 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@alguesmanresa.cat - www.piscinesmanresa.cat - [piscinesmanresa](http://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

LATINO SÈNIOR: Coreografies senzilles i divertides de baixa intensitat.

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

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.

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

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.

EMBARÀS ACTIU

Entrenament basat en mantenir la forma física al llarg de l'embarç 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'embarç i a millorar la qualitat del descans.