

Horari instal·lacions

De dilluns a divendres de 6:30 a 22:30h
Dissabtes de 8 a 20h
Diumenges i festius de 8 a 15h

Horari piscina i zona wellness

De dilluns a divendres de 6:30 a 22h
Dissabtes de 8 a 19:30h
Diumenges i festius de 8 a 14:30h

Horari sala fitness

De dilluns a divendres de 6:30 a 22h
Dissabtes de 9 a 14h i de 16 a 19:30h
Diumenges i festius de 9 a 14h

Horari piscina exterior

Oberta durant la temporada d'estiu
De dilluns a divendres de 9 a 20h
Dissabtes de 10 a 19:30h
Diumenges i festius de 10 a 14:30h

Viladordis 5, MANRESA

93 874 47 50

info.piscines@aiguesmanresa.cat

www.piscinesmanresa.cat



AIGÜES
MANRESA

PROGRAMA ACTIVITATS DIRIGIDES DES DEL 18 DE SETEMBRE



ACTIVITATS DIRIGIDES

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

AIGUAGIM (45') / AIGUAGIM EXPRESS (30'): Sessió de baixa intensitat que combina exercicis de coordinació, equilibri, mobilitat articular i molta diversió!

AQUAPOWER (45') / AQUAPOWER EXPRESS (30'): Exercicis aquàtics d'intensitat mitjana-alta treballant amb la resistència que ens ofereix l'aigua i els materials de suport que s'utilitzen.

AQUAPILATES (30'): Tècnica d'exercicis per a millorar la mobilitat, el to muscular, la flexibilitat, la respiració, i el control postural. Agradable activitat per enfortir, relaxar-se i obtenir tots els beneficis que aporta l'aigua.

AQUAWOD (30'): Recomanat pels qui els hi agrada entrenar i els reptes! Transportarem els exercicis de "terra" a l'aigua aconseguint un treball d'alta intensitat, desafiant la resistència de l'aigua.

ACTIVITATS COREOGRÀFIQUES

LATINO SÈNIOR (45'): Coreografies senzilles i divertides de baixa intensitat, per millorar la coordinació, i a l'hora fer un treball cardiovascular.

STEP (45'): Coreografies al ritme de la música utilitzant passos variats que mitjançant una fàcil i senzilla progressió arribarem a fer un treball cardiovascular.

AERODANCE (45'): Treball cardiovascular i de coordinació, que mitjançant una metodologia clara i senzilla s'arriba a crear divertides i variades coreografies.

ESTILS DANCE (45'): Cada classe es una festa! Si t'agrada ballar, fer exercici i divertir-te, vine a aquesta activitat: reggaeton, salsa, cumbia, bachata... i més!

ACTIVITATS D'ENTRENAMENT

BODYPUMP LES MILLS (60'/45'): L'autèntic! Sessió d'entrenament amb barres i discos per tonificar tot el cos amb els millors exercicis a la sala de fitness. Crema fins a 560 calories per sessió!

LES MILLS CORE (30'): La forma més nova d'enfortir i tonificar el core (abdominals, glutis i esquena) seguint les últimes tendències de l'entrenament funcional. Un entrenament ràpid i efectiu.

BODYCOMBAT LES MILLS (55'): Amb bona música de base, coreografia inspirada en les arts marcials.

EASY CIRCUIT (20'): Circuit format per 6 estacions de màquines hidràuliques que permeten un treball muscular i articular adaptat a les necessitats de cada persona.

RUNNING(60'): Tinguis el nivell que tinguis vine a córrer amb nosaltres! Recorreguts pensats i adaptats a tots els ritmes i objectius.

TRAINING (45'): Entrenament funcional amb l'objectiu de millorar la resistència cardiovascular, muscular i la flexibilitat.

HBX BOXING (30'): És un programa d'entrenament amb una base musical que utilitza els diferents tipus de cops de boxa, kick boxing i arts marcials sense contacte. L'únic adversari serà el sac de boxa i un slamball sobre els que descarregar tot l'estrès i l'energia negativa.

CICLISME INDOOR (45'): Entrenament per potència, exercici d'intensitat mitja-alta, sobre una bicicleta amb resistència variable al ritme de la millor música i amb un sistema de gamificació amb la tecnologia més avançada.

VIRTUAL CICLO INDOOR (45'): Sessió de ciclisme indoor de forma virtual.

ACTIVITATS COS I MENT

BODYBALANCE LES MILLS (55'): És un programa inspirat en el yoga, Tai Xí i Pilates que millora la flexibilitat i la força. Els seus exercicis de respiració controlada, concentració, estiraments, moviments i posicions adaptades a la música, donen com a resultat un estat d'harmonia i equilibri.

YOGA (60'): Integració del treball global del cos, la respiració i la ment. Tècniques de relaxació i coneixement interior.

MAT PILATES (45'): Mètode d'exercici físic dissenyat per estirar, enfortir i equilibrar el cos.

GIM SUAU (45'): Activitat de baixa-mitja intensitat indicada per millorar el to muscular i l'equilibri, reforçar articulacions i flexibilitat. Sense impacte i amb exercicis suaus.

I MÉS ACTIVITATS

GINNÀSTICA HIPOPRESSIVA (Low Pressure Fitness)* (45'): Tècnica de fisioteràpia que consisteix en la realització posturals, rítmics i repetitius que ens permeten la tonificació de la faixa abdominal i sòl pèlvic. Està especialment indicada en: postpart, incontinències urinàries, prevenció de dolors d'esquena, disfuncions sexuals, millora de la postura, prolapses grau I i II i escoliosi.

EMBARÀS ACTIU* (90'): Entrenament basat en mantenir la forma física al llarg de l'embaràs i preparar el cos de la dona pel part. L'objectiu es disminuir el risc de diabetis gestacional i hipertensió. Ajuda al control del pes durant l'embaràs i a millorar la qualitat del descans.

MAMAFIT* (75'): Servei d'entrenaments en grup totalment personalitzats i adaptats a les necessitats de cada dona. L'objectiu és recuperar la forma física anterior al part mitjançant exercicis amb el nadó. Per a dones des del moment en què han donat a llum fins als 9 mesos posteriors al part
**Cal una visita prèvia abans d'assistir a les classes. Demana hora i preu a la recepció del centre.*

SMALL GROUPS

Servei d'entrenament en grups reduïts (màxim 6 persones). En ells treballaràs amb els sistemes més nous, dinàmics i eficients per a aconseguir els teus objectius. Grups per a infants, adolescents, dones i opositors.

YOGA KIDS

A través de la diversió i de forma molt lúdica, aprendrem a controlar la respiració. Mitjançant les postures del yoga els infants milloraran la concentració, l'atenció i la memòria. Guanyaran flexibilitat i coordinació, i els ajudarà a relaxar-se.

BAILAME



L'Escola de ball manresana Bailame ve a les nostres instal·lacions! Tallers en els que aprendre i passar-ho genial ballant. Estigues atent a les xarxes socials, web i cartellera i no et perdís cap sessió.

| INICI | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|-------|--|-------------------------------------|--|---|--|-----------------|----------|
| 6:30 | VIRTUAL CICLO | | | | VIRTUAL CICLO | | |
| 6:45 | <small>LES MILLS</small> BODYBALANCE | CICLISME INDOOR | TRAINING | CICLISME INDOOR | HBX BOXING | | |
| 8:00 | IOGA | AQUAPOWER EXP | IOGA | AQUAPOWER EXP | | | |
| 8:15 | | VIRTUAL CICLO | | | AQUAWOD | | |
| 8:30 | | IOGA | TRAINING | MAT PILATES | | | |
| 9:00 | AIGUAGIM EXP | | AIGUAGIM EXP | HBX BOXING | AQUAPILATES | | |
| | | | EASY CIRCUIT | | | | |
| 9:30 | <small>LES MILLS</small> BODYPUMP 45' | <small>LES MILLS</small> CORE | CICLISME INDOOR | <small>LES MILLS</small> BODYBALANCE | <small>LES MILLS</small> BODYCOMBAT | | |
| | IOGA | | HIPOPRESSIUS* | | | | |
| | VIRTUAL CICLO | | STEP | | | | |
| 9:35 | | | | ESTILS DANCE | | | |
| 9:45 | | GIM SUAU | | | IOGA | | |
| 10:30 | | EMBARÀS ACTIU* | | EMBARÀS ACTIU* | CICLISME INDOOR | | |
| | HBX BOXING | LATINO SÈNIOR | IOGA | GIM SUAU | | | |
| 10:45 | MAT PILATES | | <small>LES MILLS</small> BODYPUMP 60' | | | | |
| 11:00 | | | | | MAMAFIT* | | |
| | | | | | <small>SMALL GROUP</small> ESPAI DONA + DE 50 ANYS | | |
| 11:15 | | | | | CICLISME INDOOR | CICLISME INDOOR | |
| 12:00 | AIGUAGIM | AIGUAGIM | AIGUAGIM | AIGUAGIM | | | |
| 12:15 | | VIRTUAL CICLO | | VIRTUAL CICLO | | AIGUAGIM | |
| 13:30 | AQUAPOWER EXP | | AQUAPOWER EXP | | AQUAPILATES | | |
| | <small>LES MILLS</small> BODYPUMP 45' | CICLISME INDOOR | <small>LES MILLS</small> BODYPUMP 60' | CICLISME INDOOR | | | |
| 15:00 | | <small>LES MILLS</small> CORE | | MAT PILATES | | | |
| 15:15 | CICLISME INDOOR | ESTILS DANCE | CICLISME INDOOR | AQUAPOWER EXP | CICLISME INDOOR | | |
| | HIPOPRESSIUS* | | | | | | |
| | STEP | | <small>LES MILLS</small> BODYCOMBAT | <small>LES MILLS</small> BODYPUMP 45' | <small>LES MILLS</small> BODYBALANCE | | |
| 15:35 | | HBX BOXING | | | | | |
| 15:45 | | AQUAPILATES | | | | | |
| 16:00 | AIGUAGIM | IOGA | | IOGA | | | |
| | LATINO SÈNIOR | | | | | | |
| 16:15 | <small>SMALL GROUP</small> ESPAI DONA MES DE 50 ANYS | | | | | | |
| 16:30 | | | AIGUAGIM EXP | | | | |
| 17:00 | IOGA | | MAMAFIT* | | | | |
| | CICLISME INDOOR | | CICLISME INDOOR | | | | |
| 17:15 | | MAT PILATES | | <small>LES MILLS</small> BODYBALANCE | <small>LES MILLS</small> BODYPUMP 60' | VIRTUAL CICLO | |
| 17:30 | | <small>SMALL GROUP</small> KIDS | | <small>SMALL GROUP</small> KIDS | | | |
| 18:00 | | | | <small>LES MILLS</small> BODYCOMBAT | <small>SMALL GROUP</small> OPOS TRAINING | | |
| 18:15 | | IOGA | HBX BOXING | | | | |
| | <small>LES MILLS</small> BODYPUMP 45' | TRAINING | ESTILS DANCE | | | | |
| 18:30 | | RUNNING | IOGA KIDS** | | <small>LES MILLS</small> CORE | | |
| 18:45 | <small>LES MILLS</small> BODYBALANCE | <small>SMALL GROUP</small> TEENS | | <small>SMALL GROUP</small> TEENS | | | |
| 19:15 | CICLISME INDOOR | CICLISME INDOOR | CICLISME INDOOR | CICLISME INDOOR | CICLISME INDOOR | | |
| | ESTILS DANCE | AERODANCE | <small>LES MILLS</small> BODYCOMBAT | <small>LES MILLS</small> BODYPUMP 45' | HIPOPRESSIUS* | | |
| 19:30 | | | <small>SMALL GROUP</small> ESPAI DONA FINS A 40 ANYS | | | | |
| | | MAT PILATES | TRAINING | <small>SMALL GROUP</small> ESPAI DONA DE 40 A 50 ANYS | | | |
| 19:45 | IOGA | | | | | | |
| 20:15 | AQUAPOWER | AQUAPOWER | | AQUAPOWER | | | |
| | | CICLISME INDOOR | | CICLISME INDOOR | | | |
| | <small>LES MILLS</small> CORE | | | ESTILS DANCE | | | |
| 20:30 | | STEP | AQUAWOD | MAT PILATES | | | |
| | | | <small>LES MILLS</small> BODYPUMP 60' | | | | |
| 20:50 | HBX BOXING | | | | | | |
| 21:00 | VIRTUAL CICLO | | VIRTUAL CICLO | | VIRTUAL CICLO | | |

L'empresa es reserva el dret de modificar i/o anul·lar els horaris d'ús d'instal·lacions quan les circumstàncies ho requereixin. A www.piscinesmunicipals.cat la trobareu sempre actualitzada.

* EMBARÀS ACTIU/MAMAFIT/ GIMNÀSTICA HIPOPRESSIUA: És imprescindible concertar una primera visita a recepció abans d'assistir a aquests programes. Les visites tenen un preu segons tarifa vigent, un cop realitzada la visita es pot assistir a les activitats sense pagar suplement addicional.

** IOGA KIDS és una activitat no inclosa en la quota, per a abonats/des i no abonats/des