

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 agraden 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, alhora 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 arriba a crear divertides i variades coreografies.

ESTILS DANCE (45'): Cada classe és 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'original i autèntica classe amb barres i discos que enforteix i tonifica tot el cos, amb els millors exercicis i la millor música.

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. Entrenament ràpid i efectiu.

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

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.

STEP GAC (45'): Activitat per enfortir les cames i el core, pujant i baixant de l'step al ritme de la música amb moviments bàsics i de forma divertida.

ACTIVITATS COS I MENT

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

IOGA (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.

SMALL GROUPS Grups reduïts de màxim 6 persones

KIDS TRAINING: Exercicis físics pensats per a treballar el desenvolupament de les habilitats motrius bàsiques, la coordinació, la flexibilitat, la força i la resistència. A més d'enfortir pulmons, cor i ossos, també millora l'estat d'ànim dels infants i fomentar hàbits positius.

Supervisats en tot moment per un entrenador que adaptarà l'activitat a les necessitats individuals i a les del grup. Per a nens/es de 6 a 11 anys.

TEENS TRAINING: Millora del condicionament físic i l'ajuda a un correcte desenvolupament fisiològic, amb entrenaments adaptats a cada noi/a, de forma divertida, de forma divertida, segura i amb constant valoració i seguiment de forma individual. Per adolescents i joves entre 12 i 16 anys.

ESPAI DONA: Nou model d'entrenaments centrats en el cos femení. Grups d'entrenament on es portaran a terme treballs específics per millorar la salut i el rendiment esportiu amb dones d'uns similars objectius, característiques i capacitats físiques.

OPOS TRAINING: Servei d'entrenament en grup indicat per a persones que preparen oposicions (bombers, mossos d'esquadra, CAPE...). En les sessions es prepara i es millora la tècnica dels exercicis que s'avaluen a la proves físiques d'accés.

I MÉS ACTIVITATS

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA (Low Pressure Fitness)* (45' / 30'): Tècnica de fisioteràpia, consisteix en la realització de postures rítmiques i repetitives que 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 és 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 que acaben de donar 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.

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

piscinesmanresa.cat

Programa

ACTIVITATS DIRIGIDES

A partir del 7 d'abril

**PISCINES
MUNICIPALS**

**AIGÜES
MANRESA**



INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
6:30	VIRTUAL CICLO				VIRTUAL CICLO		
6:45	LES MILLS BODYBALANCE	CICLISME INDOOR	TRAINING	CICLISME INDOOR	HBX BOXING		
					SMALL GROUP ESPAI DONA		
8:00	IOGA	AQUAPOWER EXP	IOGA	AQUAPOWER EXP			
8:15		VIRTUAL CICLO			AQUAWOD		
8:30		MAT PILATES	TRAINING	MAT PILATES			
9:00	AIGUAGIM EXP		AIGUAGIM EXP	HBX BOXING	AQUAPILATES		
	LES MILLS BODYPUMP 45'	TRAINING	STEP GAC	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYCOMBAT		
9:30	IOGA		HIPOPRESSIUS*				
	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR				
9:35				ESTILS DANCE			
9:45		GIM SUAU			IOGA		
		EMBARÀS ACTIU*		EMBARÀS ACTIU*	CICLISME INDOOR		
10:30	HBX BOXING	LATINO SÈNIOR	IOGA	GIM SUAU	LES MILLS BODYPUMP 45'		
10:45	MAT PILATES		LES MILLS BODYPUMP 60'				
11:00	SMALL GROUP ESPAI DONA				SMALL GROUP ESPAI DONA		
					MAMAFIT*		
11:15						CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR
12:00	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM			
		VIRTUAL CICLO		VIRTUAL CICLO			
12:15						AIGUAGIM	
13:30	AQUAPOWER EXP	SMALL GROUP ESPAI DONA	AQUAPOWER EXP		AQUAPILATES		
	LES MILLS BODYPUMP 45'	CICLISME INDOOR	LES MILLS BODYPUMP 60'	VIRTUAL CICLO			
13:35				TRAINING			
15:00		LES MILLS CORE					
	CICLISME INDOOR	STEP GAC	CICLISME INDOOR	AQUAPOWER	CICLISME INDOOR		
15:15	HIPOPRESSIUS*						
	MAT PILATES		LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYBALANCE		
15:35		HBX BOXING					
15:45		AQUAPILATES					
16:00	AIGUAGIM	LES MILLS BODYBALANCE	AIGUAGIM	IOGA			
16:05	LATINO SÈNIOR						
16:15	SMALL GROUP ESPAI DONA		LES MILLS BODYPUMP 45'		LES MILLS BODYPUMP 45'		
16:30				SMALL GROUP ESPAI DONA			
17:00	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR				
	IOGA		MAMAFIT*				
17:15	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	STEP GAC	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP 60'	VIRTUAL CICLO	
		MAT PILATES					
18:15	LES MILLS BODYBALANCE	IOGA	HBX BOXING				
	LES MILLS BODYPUMP 45'	TRAINING	ESTILS DANCE	TRAINING			
		SMALL GROUP KIDS TRAINING		SMALL GROUP KIDS TRAINING			
18:30		RUNNING	HIPOPRESSIUS EXP*		LES MILLS CORE		
					SMALL GROUP OPOS TRAINING		
19:15	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR		
	ESTILS DANCE	AERODANCE	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP 45'			
			SMALL GROUP ESPAI DONA				
19:30		MAT PILATES					
		SMALL GROUP TEENS TRAINING		SMALL GROUP TEENS TRAINING			
19:45	AQUAPOWER	AQUAPOWER		AQUAPOWER			
		SMALL GROUP ESPAI DONA					
20:00	IOGA						
20:15	LES MILLS CORE	STEP	AQUAWOD				
		VIRTUAL CICLO		VIRTUAL CICLO			
20:20				MAT PILATES			
20:30			LES MILLS 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 HIPOPRESSIVA: És imprescindible concertar una primera visita a recepció abans d'assistir a qualsevol d'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.