

HORARI ESPECIAL D'ESTIU

GIMNÀS CAMPUS SUD - Del 2 al 7 de setembre de 2019



ACTIVITATS DIRIGIDES

	Dilluns 2 setembre	Dimarts 3 setembre	Dimecres 4 setembre	Dijous 5 setembre	Divendres 6 setembre	Dissabte 7 setembre
7.30 - 8.15 Sala 1			Preparació Física 45'		TBC 45'	
11.00 - 12.00 Poliesportiu UPC						LES MILLS BODYPUMP
12.05 - 13.00 Poliesportiu UPC						LES MILLS BODYBALANCE
13.15 - 14.15 Sala 1	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYPUMP	GAC??	TBC	LES MILLS BODYPUMP	
14.15 - 15.15 Sala 1	LES MILLS BODYPUMP	TBC	ZUMBA FITNESS	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYBALANCE	
15.30 - 16.30 Sala 1	LES MILLS BODYBALANCE					
18.00 - 19.00 Sala 1	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYPUMP	
Sala 2 - CICLO				CICLO Training 60'		
19.00 - 20.00 Sala 1	LES MILLS BODYPUMP ATHLETIC	GAC??	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYBALANCE	ZUMBA FITNESS	
20.00 - 20.30 Sala 1	ABDOMINALS Express 30'					
20.30 - 21.00 Sala 1		ON DEMAND 30'		ON DEMAND 30'	ON DEMAND 30'	

- COS I MENT
- TONIFICACIÓ MUSCULAR
- ACTIVITAT de 30 minuts
- ACTIVITAT VIRTUAL Sota demanda
- COREOGRAFIA INTENSITAT MITJA
- INTENSITAT ALTA
- ACTIVITAT de 45 minuts



ÀREA FITNESS

	Dilluns 2 setembre**	Dimarts 3 setembre**	Dimecres 4 setembre**	Dijous 5 setembre**	Divendres 6 setembre**
12.00 - 13.00	Assessorament tècnic de FITNESS*				
13.00 - 14.00					
18.00 - 20.00	Assessorament tècnic de FITNESS*				
20.00 - 21.00					

* El tècnic de Fitness impartirà 'Abdominals Express' els dilluns de 20.00-20.30h

**L'horari d'assessorament tècnic varia: dimarts, dijous i divendres de 12.00-13.00h i divendres de 18.00-20.00h

HORARI ESPECIAL D'ESTIU

GIMNÀS CAMPUS SUD - Del 2 al 7 de setembre de 2019



CICLO INDOOR VIRTUAL

	Dilluns 2 setembre	Dimarts 3 setembre	Dimecres 4 setembre	Dijous 5 setembre	Divendres 6 setembre
7.35 - 8.25 Sala 2 - CICLO					
8.30 - 9.20 Sala 2 - CICLO					
10.15 - 11.05 Sala 2 - CICLO					
11.15 - 12.05 Sala 2 - CICLO					
12.15 - 13.05 Sala 2 - CICLO					
14.15 - 15.05 Sala 2 - CICLO					
15.15 - 16.05 Sala 2 - CICLO					
16.15 - 17.05 Sala 2 - CICLO					
17.15 - 18.05 Sala 2 - CICLO					
18.15 - 19.05 Sala 2 - CICLO					
19.30 - 20.20 Sala 2 - CICLO					

INTER[VÀL-LICA]

Entrenament que consisteix en l'execució breu, repetida i intensa de la pedalada, combinada amb descansos actius.

FARTLEK

Entrenament amb canvis de ritme controlats, combinant distàncies, temps i intensitat, per millorar la resistència aeròbica.

MUNTANYA

Entrenament on es realitza exercici intens simulant la pujada de muntanya, combinat amb recuperacions actives de càrrega alta per millorar la resistència i potència muscular.

EXPERIENCE

Execució de diversos entrenaments o combinació d'ells (intervàl·lic, fartlek, muntanya), amb la motivació de viure l'experiència de pedalar en un paisatge a escollir.

ON DEMAND

Demana la teva sessió virtual i personalitza el teu entrenament. Pots sol·licitar-ho a la recepció de la teva instal·lació!