

## DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

### Aquàtiques

- ✓ **Aquagym:** modalitat de fitness aquàtic que consisteix en la pràctica d'exercicis aeròbics, amb suport musical, centrats en la tonificació muscular. Intensitat baixa.

### Cos i ment

- ✓ **Estiraments:** activitat multilateral d'intensitat baixa.
- ✓ **Pilates:** classe que consisteix en l'execució d'exercicis coordinats i orientats a la millora de la flexibilitat, equilibri i força, sent l'abdomen el centre muscular del cos. Intensitat baixa.
- ✓ **Stretching relax:** rutina de diferents exercicis derivats del ioga finalitzant amb un relaxació de tot el cos i de la ment. Intensitat baixa.

### Coreografiades

- ✓ **Body Ploms:** entrenament físic que combina activitats pròpies de l'aeròbic amb exercicis de força i resistència mitjançant un treball específic per grups musculars al ritme de la música. Intensitat alta.
- ✓ **Interval Fit:** realització d'exercicis cardiovasculars a un ritme i esforç constant. Intensitat mitja.
- ✓ **Zumba:** activitat física que enforteix el cos mitjançant moviments de ball combinats amb una sèrie de rutina aeròbica, utilitzant diferents ritmes. Intensitat alta.

### Tonificació muscular

- ✓ **Abdominals:** exercicis per reforçar la musculatura que sosté la columna vertebral cooperant amb els músculs erectors del cos. Intensitat baixa.
- ✓ **Fitball:** activitat per enfortir la musculatura de tot el cos sense impacte ni càrregues que desenvolupa l'equilibri. Intensitat mitja.
- ✓ **Full Body:** tipus d'entrenament on s'impliquen tots els músculs del cos a cada sessió. Intensitat mitja.
- ✓ **GAC:** exercicis específics per tonificar glutis, abdomen i cames. Intensitat alta.
- ✓ **Glutis Fit:** exercicis específics amb bandes elàstiques per tonificar i treballar la zona dels glutis i les cames. Intensitat mitja.
- ✓ **TBC:** tonificació general a partir del treball cardiovascular amb suport musical. Intensitat alta.
- ✓ **Tono:** exercicis destinats a la millora muscular de les extremitats inferiors i superiors. Intensitat mitja.



# ACTIVITATS DIRIGIDES 2023

## INFORMA-TE'N A:

 Avinguda Marià Fortuny, 5  
43204 Reus

 [facebook.com/reusploms](https://facebook.com/reusploms)

 Telèfon 977 75 75 20

 [twitter.com/CNREUSPLOMS](https://twitter.com/CNREUSPLOMS)

 [info@reusploms.cat](mailto:info@reusploms.cat)

 [www.reusploms.cat](http://www.reusploms.cat)



## ACTIVITATS DIRIGIDES

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:15 - 09:00	FULL BODY	TBC	ABDOMINALS	INTERVAL FIT	GAC
09:15 - 10:00	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	FITBALL	ZUMBA
17:05 - 17:50	PILATES	TBC	PILATES	TONO	GLUTIS FIT
18:00 - 18:45	BODY PLOMS	GAC	ZUMBA	TBC	INTERVAL FIT
19:00 - 19:45	ZUMBA	TONO	BODY PLOMS	GAC	Masterclass ZUMBA
20:00 - 20:45	STRETCHING RELAX	ESTIRAMENTS	ZUMBA	PILATES	19:00 - 20:30

Les classes es duran a terme a la Sala d'Activitats Dirigides si no s'especifica el contrari.

És recomanable que els assistents portin la seva pròpia màrfega.

## ACTIVITATS DIRIGIDES D'AIGUA - PISCINES DE MARIÀ FORTUNY O PISCINA OLÍMPICA EXTERIOR

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:15 - 10:00	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM
19:15 - 20:00		AQUAGYM		AQUAGYM	

Les classes es duran a terme a les piscines de Marià Fortuny (hivern) o a la piscina olímpica exterior (estiu).

És obligatori l'ús de casquet de bany.

## NORMATIVA DE LES CLASSES D'ACTIVITATS DIRIGIDES

- Classes de 45 minuts de durada.
- És aconsellable dur tovallola i un bidó d'aigua.

## ECONÒMIC

- Quota de soci + quota del servei (18,00 €/mes).

## OBSERVACIONS

- El Club es reserva el dret d'aplicar canvis en aquesta graella d'activitats, els quals seran comunicats prèviament.
- Grup de WhatsApp de difusió de les classes d'activitats dirigides: 621 25 77 89.

Inscripció al grup al Departament d'Atenció del Soci (recepció del Pavelló Joan Sirolla).

