

# CLASSES D'ACTIVITATS FÍSiques DIRIGIDES

## Octubre 2019-Juny 2020

HORARI	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
9:30-10:20	B A C	AQUA FITNESS	CICLE INDOOR	AQUA FITNESS	G A C	AQUA FITNESS	MAT PILATES	AQUA FITNESS	CICLE INDOOR	AQUA FITNESS
10:30-11:20	MAT PILATES	AQUA FITNESS	TBC	AQUA FITNESS	MAT PILATES	AQUA FITNESS	TBC	AQUA FITNESS	MAT PILATES	AQUA FITNESS
11:30-12:20	EDAT D'OR		EDAT D'OR		EDAT D'OR		EDAT D'OR			
12:30-13:20									EDAT OR AQ. 12:30-13:20	
15:20-16:10			FUNCTIONAL TRAINING				CICLE INDOOR			
15:30-16:15	EDAT D'OR				EDAT D'OR					
16:20-17:05	EDAT D'OR				EDAT D'OR				EDAT OR AQ. 16:00-16:50	
17:20-17:50	SIX PACK		HIIT		SIX PACK		HIIT			
18:05-18:55	POWER DUMBELL		MAT PILATES		LATINO		TBC		LATINO	
19:05-19:55	MAT PILATES		CICLE INDOOR		G A C		CICLE INDOOR		TBC	
20:05-20:55	CICLE INDOOR	AQUA FITNESS	G A C	AQUA FITNESS	CICLE INDOOR	AQUA FITNESS	MAT PILATES	AQUA FITNESS	MAT PILATES	AQUA FITNESS
21:05-21:55	TBC		LATINO		MAT PILATES		CARDIO-BOX			



Ajuntament de Ripolllet

+ciutat!

INTENSITAT BAIXA

INTENSITAT MITJA

INTENSITAT MITJA-ALTA

INTENSITAT ALTA

<b>AQUA FITNESS</b>	Realització de combinacions d'exercicis físics i circuits de resistència cardiovascular dins l'aigua, profunda o no profunda, seguint el ritme de la música.
<b>B A C</b>	Braços-Abdominals-Cardio. Sessió destinada al tren superior amb combinació de treball cardiovascular.
<b>CICLE INDOOR</b>	Activitat física aeròbica utilitzant les bicicletes específiques de cicle indoor i amb suport musical.
<b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	Mètode complet i funcional amb diversitat d'exercicis destinats a millorar la força, el condicionament físic en general i la nostra motricitat.
<b>G A C</b>	Classe destinada a reafirmar i tonificar els glutis, abdominals i cames. Per fer-ho s'utilitza l'equipament de gimnàstica disponible. Comença amb un escalfament senzill i es dedica a treballar intensament el tren inferior.
<b>HIIT</b>	High Intensity Interval Training. Sessió de curta durada però molt intensa. L'objectiu és cremar greix en el menor temps.
<b>MAT PILATES</b>	Els exercicis estan basats en moviments controlats i coordinats amb la respiració. És una activitat molt tècnica on la correcta execució dels diferents elements dels exercicis és més important que el número de repeticions o sèries.
<b>CARDIO-BOX</b>	Activitat energètica que permet endurir els músculs, evitar enfermetats cardio-vasculars i modelar el cos a partir de la realització d'exercicis relacionats amb el kickboxing ( cops de puny i patades ) acompanyats de suport musical.
<b>POWER DUMBBELL</b>	Activitat que es realitza utilitzant pesos i desenvolupant un alt consum calòric a causa del ritme de l'activitat i de la música. El nostre cos s'estilitza, s'enforteixen els grups musculars i el nostre greix es redueix.
<b>SIX PACK</b>	Classes de curta curada (30') destinada exclusivament al treball de la zona abdominal.
<b>T B C</b>	Total Body Conditioning. Activitat física que millora de manera global la nostra condició física. Contempla una part d'escalfament aeròbica i una part de treball de la força amb exercicis de diverses intensitats de tots els grups musculars.
<b>LATINO</b>	Classes aeròbiques amb suport musical. Ritmes llatins amb coreografies que busquen perdre pes i tonificar al mateix temps.

# 11 tipus d'activitats cada setmana per complir els teus objectius!

<b>VOLS PERDRE PES?</b>	Zumba, Cicle Indoor, Functional Training, HIIT + Bona alimentació + Descans
<b>VOLS TONIFICAR</b>	HIIT, Power Cardio-Box, Six Pack, GAC, Pilates, BAC, TBC, Functional Training, Aqua Fitness + Bona alimentació + Descans

**Pots completar el teu entrenament al nostre gimnàs on trobaràs zona de cardio, zona de fitness guiat amb màquines i zona de musculació**

## **NORMATIVA AFD (ACTIVITATS FÍSQUES DIRIGIDES)**

Per accedir a les classes d'Activitats Físiques Dirigides caldrà ser abonat i adquirir el BAD (Bo d'Activitats Dirigides) que té un preu de 9,00€ al mes pels abonats FC, IC, FP i IP.

Aquest bo dona dret a assistir a totes les classes d'activitats físiques dirigides, sempre que hi hagi places lliures, i a fer dues reserves de plaça setmanalment.

La reserva es farà amb una antelació màxima d'una setmana des del dia assenyalat de les classes i fins a una hora abans del seu inici.

Es podran fer reserves per a un màxim de dues persones, sent obligatori que una sigui el titular del BAD.

Les reserves es poden fer presencialment al mostrador de Consergeria, per Internet a la pàgina web del patronat: [www.pame-ripollet.org](http://www.pame-ripollet.org). Una vegada feta la compra del BAD, a consergeria es lliurarà una polsera que donarà entrada a la sala de classes dirigides.

Per assistir a qualsevol classe no reservada, caldrà una inscripció prèvia a Consergeria.

A les sessions d'Aquagym el tiquet comprovant s'haurà de lliurar al monitor de la classe abans de començar.

Les classes tenen un aforament limitat depenent de la modalitat. Un cop s'arribi a aquest límit, no es podrà accedir a la sala.

No assistir a tres classes reservades sense justificació, invalidarà futures reserves d'aquesta modalitat.

**Es podrà accedir a la sala fins a 10 minuts després de començar la classe. Un cop passat aquest temps, no es permetrà l'entrada.**

**No es podrà accedir a la sala quan no hi ha monitor o quan la classe anterior no ha finalitzat. En tots els casos, caldrà esperar fora fins que el monitor autoritzi l'entrada.**

**Si es té una reserva i no es pot assistir, caldrà fer l'anul·lació de la mateixa el més aviat possible. D'aquesta manera altres usuaris podran reservar.**