

<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. Es 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>SIX PACK</b>	Classes de curta durada (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 8,60€ al mes pels abonats FC, IC, FP i IP locals i 9,20€ per als abonats no empadronats a Ripollet.

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.**