

# Horari activitats dirigides

A partir del 10 de febrer

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:10 - 8:00 <b>POWER</b> Sala - Imanol		7:10 - 8:00 <b>CROSS INACUA</b> Sala - Imanol		
	08:10 - 9:00 <b>ESQUENA SANA</b> Sala - Pilar		08:10 - 9:00 <b>ESQUENA SANA</b> Sala - Pilar	
9:30 - 10:15 <b>AQUAGYM</b> Piscina - Carlos	9:30 - 10:15 <b>AQUAFIT</b> Piscina - Mayte	9:30 - 10:15 <b>AQUAGYM</b> Piscina - Carlos	9:30 - 10:15 <b>AQUAFIT</b> Piscina - Mayte	9:30 - 10:15 <b>AQUAGYM</b> Piscina - Carlos
9:30 - 10:20 <b>CARDIO TONO</b> Pavelló - Imanol		9:30 - 10:20 <b>GLUTEBOOM</b> Pavelló - Imanol		9:30 - 10:20 <b>POWER</b> Pavelló - Imanol
15:15 - 16:05 <b>ESQUENA SANA</b> Sala - Marc	15:15 - 16:05 <b>POWER</b> Sala - Imanol		15:15 - 16:05 <b>CARDIO TONO</b> Sala - Imanol	
15:30 - 16:15 <b>AQUAGYM</b> Piscina - Jaume		15:30 - 16:15 <b>AQUAGYM</b> Piscina - Jaume		
17:30 - 18:20 <b>PILATES PREMIUM</b> Sala - Isabel	17:30 - 18:20 <b>PILATES PREMIUM</b> Sala - Isabel	17:30 - 18:20 <b>ESQUENA SANA</b> Sala - Isabel	17:30 - 18:20 <b>PILATES PREMIUM</b> Sala - Isabel	17:30 - 18:20 <b>ESQUENA SANA</b> Sala - Isabel
18:30 - 19:20 <b>POWER</b> Frontó Outdoor - Isabel	18:30 - 19:20 <b>CARDIO TONO</b> Frontó Outdoor - Eloi		18:30 - 19:20 <b>GLUTEBOOM</b> Frontó Outdoor - Isabel	18:30 - 19:20 <b>POWER</b> Frontó Outdoor - Isabel
	18:30 - 19:20 <b>PILATES PREMIUM</b> Sala - Isabel		18:30 - 19:20 <b>IOGA PREMIUM</b> Sala - Maïa	
19:30 - 20:15 <b>AQUAFIT</b> Piscina - Jaume	19:30 - 20:15 <b>AQUAGYM</b> Piscina - Jaume		19:30 - 20:15 <b>AQUAGYM</b> Piscina - Carlos	
19:30 - 20:20 <b>ESQUENA SANA</b> Sala - Isabel			19:30 - 20:20 <b>ESQUENA SANA</b> Sala - Maïa	
19:30 - 20:20 <b>SUMBADANCE</b> Frontó Outdoor - Marc	19:30 - 20:20 <b>GLUTEBOOM</b> Frontó Outdoor - Eloi	19:30 - 20:20 <b>SUMBADANCE</b> Frontó Outdoor - Marc	19:30 - 20:20 <b>POWER</b> Frontó Outdoor - Eloi	
	20:30 - 21:20 <b>POWER</b> Sala - Eloi			

● AERÒBIQUES   
 ● COREOGRAFIADES   
 ● COS-MENT   
 ● TONIFICACIÓ   
 ● AQUÀTIQUES   
 ● PREMIUM (grups reduïts)

## Reserva la teva classe abans de venir a entrenar



La coordinació/direcció del centre podrà anul·lar o modificar el nombre de sessions, el contingut i l'horari de les activitats i/o dels tècnics.

@inacuacentredeportivo  
 T. 93 721 39 75  
 www.inacua.com/santquirze  
 cemsantquirze@serveo.com

**Horari del centre:**  
Dilluns a divendres  
7:00 a 22:00h

Dissabtes  
8:00 a 20:00h

Diumenges  
8:00 a 14:00h

### OPCIÓ 1: PROGRAMA AADDPREMIUM PER ABONATS DEL CENTRE (18,84€/m per persona).

- Inclou tot el programa d'activitats dirigides.
- Reserves amb màxim 3 dies d'antelació.

### OPCIÓ 2: PROGRAMA AADDBÀSIC PER ABONATS DEL CENTRE (9,42€/m per persona)

- Inclou tot el programa d'activitats dirigides excepte les activitats anomenades PREMIUM.
- Reserves amb màxim 2 dies d'antelació.

# Activitats dirigides

## AQUAGYM

Activitat aquàtica, d'intensitat mitjana - baixa, realitzada en piscina amb profunditat o sense, que combina entrenament aeròbic i de tonificació muscular, acompanyat de suport musical. Permet triar diferents opcions d'un mateix exercici independentment del nivell de condició física.

\*Els dies de lliure elecció/disposició a les escoles del municipi de Sant Quirze no es realitzarà aquesta activitat.

## AQUAFIT

Programa aquàtic que es realitza en piscines amb o sense profunditat, que combina entrenament aeròbic i de tonificació muscular, acompanyat de suport musical. Permet triar diferents opcions d'un mateix exercici independentment del nivell de condició física de cadascú.

## ESQUENA SANA

Exercicis de reeducació postural global, combinat amb exercicis respiratoris per a obtenir millores posturals en general. Eficax per a millorar el rendiment muscular i prevenir lesions.

## IOGA HATHA VINYASA

Tècnica oriental que combina moviments de respiració, enfortiment, estiraments i meditació, per a proporcionar un funcionament harmònic de l'organisme i de la ment, combinat amb asanes i exercicis de vinyasa.

## PILATES MAT

Mètode d'entrenament físic i mental centrat en el desenvolupament dels músculs interns per mantenir l'equilibri corporal i donar estabilitat i fermesa a la columna vertebral amb propostes motivants, combinant diferents materials.

## CARDIO TONO

Entrenament aeròbic on es realitzen exercicis de tonificació localitzada utilitzant elements com gomes, manuelles, barres i discos.

## SUMBADANCE

Programa d'exercici que s'inspira en moviments i passos de balls llatins, salsa, merengue, mambo, soca, cúmbia. Aquest sistema és una excel·lent alternativa per a les persones que volen ballar mentre realitzen exercici aeròbic.

## POWER

Desafiador programa d'entrenament de tonificació, força i resistència muscular que utilitza discos, una barra i manuelles. POWER® està intel·ligentment dissenyat per a oferir el millor de l'entrenament tradicional de musculació amb nous moviments funcionals. Treballa tots els grans grups musculars i permet aconseguir els millors i més ràpids resultats.

FITCONCEPT  
**PRO8**

## CROSS INACUA

Exercicis d'intensitat mitja-alta amb molt component muscular i cardiovascular dissenyats per millorar la teva condició física. Quin és el teu límit? Descobreix-lo i supera't!! Et sorprendràs del que ets capaç de fer.

## GLUTEBOOM

Un nou programa de tonificació, crema de greix i condicionament específicament pels abdominals i glutis, que us ajudarà a obtenir els millors resultats en molt poc temps.

FITCONCEPT  
**PRO8**

## Reserva la teva classe abans de venir a entrenar



La coordinació/direcció del centre podrà anul·lar o modificar el nombre de sessions, el contingut i l'horari de les activitats i/o dels tècnics.

@inacuacentrodeportivo

T. 93 721 39 75

[www.inacua.com/santquirze](http://www.inacua.com/santquirze)

[cemsantquirze@serveo.com](mailto:cemsantquirze@serveo.com)

**Horari del centre:**  
Dilluns a divendres  
7:00 a 22:00h

Dissabtes  
8:00 a 20:00h

Diumenges  
8:00 a 14:00h