

Horari activitats dirigides

A partir de l'1 d'abril

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:10 - 8:00 POWER Sala - Manu		7:10 - 8:00 CROSS INACUA Sala - Manu		
	08:10 - 9:00 ESQUENA SANA Pavelló - Pilar		08:10 - 9:00 ESQUENA SANA Pavelló - Pilar	
9:30 - 10:15 AQUAGYM Piscina - Carlos	9:30 - 10:15 AQUAFIT Piscina - Mayte	9:30 - 10:15 AQUAGYM Piscina - Carlos	9:30 - 10:15 AQUAFIT Piscina - Mayte	9:30 - 10:15 AQUAGYM Piscina - Carlos
9:30 - 10:20 CARDIO TONO Pavelló - Manu		9:30 - 10:20 GLUTEBOOM Pavelló - Manu		9:30 - 10:20 POWER Pavelló - Imanol
15:15 - 16:05 ESQUENA SANA Sala - Marc	15:15 - 16:05 POWER Sala - Imanol		15:15 - 16:05 CARDIO TONO Sala - Imanol	
15:30 - 16:15 AQUAGYM Piscina - Jaume		15:30 - 16:15 AQUAGYM Piscina - Jaume		
17:30 - 18:20 PILATES PREMIUM Sala - Isabel	17:30 - 18:20 PILATES PREMIUM Sala - Isabel	17:30 - 18:20 ESQUENA SANA Sala - Isabel	17:30 - 18:20 PILATES PREMIUM Sala - Isabel	17:30 - 18:20 ESQUENA SANA Sala - Isabel
18:30 - 19:20 POWER Frontó Outdoor - Isabel	18:30 - 19:20 CARDIO TONO Frontó Outdoor - Eloi	18:30-19:20 CROSS INACUA Frontó Outdoor - Manu	18:30 - 19:20 GLUTEBOOM Frontó Outdoor - Isabel	18:30 - 19:20 POWER Frontó Outdoor - Isabel
	18:30 - 19:20 PILATES PREMIUM Sala - Isabel		18:30 - 19:20 IOGA PREMIUM Sala - Maïa	
19:30 - 20:15 AQUAFIT Piscina - Jaume	19:30 - 20:15 AQUAGYM Piscina - Jaume		19:30 - 20:15 AQUAGYM Piscina - Carlos	
19:30 - 20:20 ESQUENA SANA Sala - Isabel			19:30 - 20:20 ESQUENA SANA Sala - Maïa	
19:30 - 20:20 SUMBADANCE Frontó Outdoor - Marc	19:30 - 20:20 GLUTEBOOM Frontó Outdoor - Eloi	19:30 - 20:20 SUMBADANCE Frontó Outdoor - Manu	19:30 - 20:20 POWER Frontó Outdoor - Eloi	
	20:30 - 21:20 POWER 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. En cas de pluja o inclemències meteorològiques es valorarà si anul·lar o reubicar les activitats "outdoor" a un altre espai.

@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 AADD PREMIUM 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 AADD BÀSIC 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 del Vallès, 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

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



Ajuntament
de Sant Quirze
del Vallès

FITCONCEPT
PRO8

inacua
Sant Quirze del Vallès