

# HORARIS INST. JOSEP VALLÈS

HORARI		SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00	7.45	BC	BICI VIRTUAL	BICI	BICI VIRTUAL	BICI VIRTUAL	BICI VIRTUAL
7.00	7.50	2	HIIT TONO		FITPUMP	FITCROSS	STRECHING
8.30	9.15	BC	BICI VIRTUAL		BICI VIRTUAL		BICI VIRTUAL
9.00	9.45	P	AQUATONO*	AQUADANCE*	AQUATONO*	AQUACARDIO*	AQUA TBC*
9.15	10.05	2	FITPUMP	TONOSTEP	ZUMBA	STRECHING	WORKFIT
9.15	10.05	4	IOGA*	GIM SUAU	IOGA*	GIM SUAU	
9.30	10.15	BC		BICI VIRTUAL		BICI VIRTUAL	
9.30	10.45	5	TAI TXI*		TAI TXI*		TAI TXI*
9.45	10.30	P	AQUACARDIO*	AQUA TBC*	AQUADANCE*	AQUASALUS*	AQUADANCE*
10.15	11.05	2	WORKFIT	G.A.C	CORPORALFIT	AERO/STEP	FITPUMP
10.15	11.05	4	POSTURALFIT	IOGA*	POSTURALFIT	IOGA*	
11.15	12.05	2/5		TONO STEP	BALLET / S.5 11.10-12.00	DANSA VENTRE	
12.30	13.15	BC		BICI VIRTUAL		BICI VIRTUAL	
14.15	15.05	BC	BICI VIRTUAL	BICI	BICI VIRTUAL	BICI	BICI VIRTUAL
14.15	15.05	2	G.A.C	ZUMBA	WORKFIT	PILATES*	FITPUMP
16.30	17.15	BC		BICI VIRTUAL		BICI VIRTUAL	
17.15	18.30	5	TXIKUNG*		TAI TXI*		
17.30	18.45	4		IOGA*		IOGA*	
17.30	18.15	BC	BICI VIRTUAL	BICI VIRTUAL	BICI VIRTUAL	BICI VIRTUAL	BICI VIRTUAL
17.45	18.35	2		PILATES*		PILATES*	
18.30	19.20	BC	BICI	BICI	BICI	BICI	BICI XL (18.45 a 20)
18.45	19.35	1/2	WORKFIT / S.2	AERO/STEP / S.2 HIIT TONO / S.1	TONOSTEP / S.2	STRECHING / S.2	LATIN&DANCE / S.2
18.50	20.05	4		IOGA*		IOGA*	
19.00	19.45	P	AQUADANCE*	AQUATONO*	AQUA TBC*	AQUACARDIO*	AQUATONO*
19.40	20.30	BC	BICI	BICI	BICI	BICI	
19.45	20.35	1		PILATES*		PILATES*	PILATES*
19.45	20.35	5	DANSA	DANSA	DANSA	DANSA	
19.45	20.30	P	AQUATONO*	AQUACARDIO*	AQUATONO*	AQUA TBC*	
19.45	20.35	1/2	STRECHING / S.2 FITPUMP / S.1	FITPUMP COMBO / S.2	FITPUMP / S.2	ZUMBA / S.2	CORPORALFIT / S.2
20.00	20.45	1			BALLET		
20.10	21.25	4		IOGA*		IOGA*	
20.30	21.15	P	AQUABICI*		AQUABICI*		
20.40	21.30	BC	BICI VIRTUAL	BICI	BICI VIRTUAL	BICI	
20.45	21.35	1	KONTACT	ZUMBA	KONTACT	STRECHING	
20.45	21.35	2	LATIN MOVES	DANCE styles		FITCROSS	AERO/STEP

CAP DE SETMANA		SALA	DISSABTE	DIUMENGE**
9.00	9.50	BC	BICI VIRTUAL	BICI VIRTUAL
10.00	10.50	2	Rotacions	FITPUMP
11.00	11.50	BC	BICI	BICI
17.00	17.45	BC	BICI VIRTUAL	

## Sessions de treball

FORÇA - RESISTÈNCIA

WELLNESS

CARDIOVASCULAR

COMBINAT

BC: Sala BiciCEM / P: Piscina / FC: FuncionalCEM

\*Activitat amb suplement, polsera groga o vermella.

\*\*Els festius només Bici Virtual a les 9 i a les 11 h.

Obligatori portar la polsera a classe, en cas contrari es denegarà l'accés.

# FUNCIONALCEM

Sala Funcional de la inst. Josep Vallès

Funcional CEM		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00	7.45					*FUNCIONALFIT
7.50	8.20		*WORKX 30'			
9:15	10.05			*FUNCIONALFIT	*FUNCIONALFIT	
9.30	10.00					
10.15	10.45			*WORKX. 30'		
11.15	11.45	*WORKX 30'				*WORKX 30'
13.45	14.15	*WORKX 30'				*WORKX 30'
14.15	15.10		*FUNCIONALFIT			
15.15	15.45		*WORKX 30'	*WORKX 30'	*FUNCIONALFIT	
15.45	16.05					
18.45	19.15		*WORKX 30'			
18.45	19.40	*FUNCIONALFIT		*FUNCIONALFIT	*FUNCIONALFIT	*FUNCIONALFIT
19.40	20.30				BODYKONTACT	
19:45	20:15			*WORKX. 30'		
20:05	20:35					*WORKX 30'
20.35	21.05	*WORKX 30'	*WORKX 30'			

CAP DE SETMANA		DISSABTE	DIUMENGE
10.00	10.55	*FUNCIONALFIT	
11.55	12.25	*WORKX 30'	*WORKX 30'

**ASSEGURA'T LA TEVA PLAÇA AMB LA RESERVA ONLINE AL WEB**

## HORARIS INST. REGENT MENDIETA

HORARIS		SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.45	9.30	P					AQUAFIT 25*
9.00	9.45	P	AQUATONO*	AQUA TBC*	AQUADANCE*	AQUASALUS*	
9.15	10.05	1	AERO/STEP		DANCE styles	WORKFIT	TONOSTEP
9.45	10.30	P	AQUACARDIO*	AQUASALUS*	AQUA TBC*	AQUATONO*	AQUACARDIO*
10.00	11.00	1		TXIKUNG*			
10.15	11.05	1	GAC		WORKFIT	ZUMBA	STRECHING
18.45	19.35	1	ZUMBA		ZUMBI TRAINING		ZUMBA
19.00	19.50	1		19.05 h GAC		HIIT TONO	
19.45	20.30	P	AQUA TBC*	AQUACARDIO*	AQUATONO*	AQUA TBC*	
19.45	20.35	1	ZUMBI TRAINING		ZUMBA		

### Sessions de treball

**FORÇA - RESISTÈNCIA**

WELLNESS

**CARDIOVASCULAR**

COMBINAT

BC: Sala BiciCem

P: Piscina

\*Activitat amb suplement, polsera groga o vermella.



**CLUB ESPORTIU MEDITERRANI**

EXPERTS EN EL MEDI AQUÀTIC<sup>o</sup>

[www.mediterrani1931.com](http://www.mediterrani1931.com)

INST. JOSEP VALLÈS  
c./Begur 44-52  
934.315.855

INST. REGENT MENDIETA  
c./Regent Mendieta 14-20  
934.408.140

Actualitzat 01/05/2017

**ATENCIÓ:** és obligatori portar la polsera a la classe per a poder fer l'activitat, en cas contrari es denegarà l'accés.

# Sessions de treball de força-resistència

- FITPUMP**: Programa tancat d'entrenament muscular general localitzat, que es realitza utilitzant material de pes lliure (barra, discs, manuelles) al ritme de la música. Realitza l'entrenament que faries a la sala de fitness, en menys temps, d'una manera activa, senzilla i divertida.
- CORPORALFIT**: Sessió d'entrenament muscular general, on es realitza exercicis funcionals (exercicis que impliquen més d'un grup muscular al mateix temps) utilitzant principalment el propi pes corporal. Fes que el teu cos funcioni a la vegada que es tonifica al ritme de la música.
- G.A.C.**: Sessió d'entrenament muscular on es realitza un treball localitzat en el tronc inferior i core (glutis, cames, abdominals, sòl pèlvic, zona baixa de l'esquena) amb material o sense i al ritme de la música.
- AQUATONO\***: Sessió d'entrenament muscular en el medi aquàtic, on es prioritza l'exercici de força-resistència sense coreografiar i al ritme de la música. Es realitza a la piscina d'aigua poc profunda.

## Sessions de treball cardiovascular

- BICI**: Sessió d'entrenament cardiovascular de cicloindoor amb tècnic presencial. Es realitza una planificació mensual del contingut de les sessions per objectius i beneficis, per a realitzar un entrenament saludable i complet. Sessions actives al ritme de la música.
- BICI VIRTUAL**: Sessions de cicloindoor amb programa tancat, dirigit per un monitor virtual.
- AQUABICI\***: Sessió d'entrenament cardiovascular de cicloindoor amb tècnic presencial que es realitza en el medi aquàtic. Gaudeix dels beneficis del cicloindoor a dins de la piscina.
- AQUACARDIO\***: Sessió d'entrenament cardiovascular en el medi aquàtic, on es prioritza l'exercici cardiovascular sense coreografiar i al ritme de la música. Es realitza a la piscina d'aigua poc profunda.
- AQUADANCE\***: Sessió d'entrenament en el medi aquàtic, on es realitza un treball cardiovascular mitjançant coreografies senzilles a dins de la piscina.
- ZUMBA**: Programa tancat on es realitza un exercici cardiovascular, utilitzant diferents coreografies senzilles i divertides de balls d'animació, utilitzant passos bàsics de la dansa llatina i altres estils.
- LATIN MOVES**: Sessió d'exercici cardiovascular mitjançant la dansa llatina i els seus diferents estils (salsa, so cubà, timba...), on es realitza una coreografia final. A partir de passos bàsics i amb un mètode progressiu, es va aprenent diferents parts de la coreografia d'una manera senzilla i divertida.
- DANCE styles**: Sessió d'exercici cardiovascular mitjançant la dansa urbana i d'estudi (hip-hop, funky, jazz, contemporani...), on es realitza una coreografia final. A partir de passos bàsics, i amb un mètode progressiu, es va aprenent diferents parts de la coreografia d'una manera senzilla i divertida.
- AEROBIC/STEP**: Sessió d'exercici cardiovascular coreografiat a partir del ball de fitness amb expressió corporal de dansa, que utilitza un ensenyament progressiu. Es pot realitzar amb plataforma o sense.

- BALLET:** Classe grupal on es realitza un aprenentatge tècnic del ballet, mitjançant variacions de ball i coreografia. Es realitza també un treball de força-resistència i estirament muscular.
- DANSA:** Classe grupal on es realitza un aprenentatge tècnic de disciplines de dansa d'estudi (contemporani, jazz...), mitjançant variacions de ball i coreografia.
- DANSA DEL VENTRE:** Classe grupal on es realitza un aprenentatge tècnic de la dansa del ventre, mitjançant variacions de ball i coreografia.

## Sessions de treball combinat

- FUNCIONALFIT:** Sessió oberta d'entrenament grupal on es realitza un entrenament corporal complet, incidint en factors de la condició física com la força, la resistència i la potència.
- WORKX:** Sessió express d'entrenament corporal complet d'alta intensitat de 30 minuts de durada, que es realitza en la gàbia d'entrenament funcional.
- WORK FIT:** Sessió d'entrenament combinat de força-resistència i cardiovascular, que es realitza de manera intervènica, utilitzant seqüències de step, aeròbic, box o athletic training no coreografiades i d'exercici muscular amb material. Es realitza al ritme de la música.
- HIIT TONO (High Intensity Interval Training):** Sessió d'entrenament en el qual la baixa o moderada intensitat dels intervals d'entrenament s'alternen amb intervals d'alta intensitat que proporcionen una millora de la capacitat atlètica. La música serveix d'element de motivació.
- TONOSTEP:** Sessió d'entrenament combinat de força-resistència i cardiovascular, que es realitza de manera continuada, utilitzant seqüències de step bàsic en una 1a part i exercici muscular amb material o sense en la 2a part de la sessió. Es realitza al ritme de la música.
- BODYKONTACT/KONTACT:** sessió que barreja les arts marcials amb la resistència cardiovascular. Es treballa la tècnica de cops amb guants i en el sac de boxa.
- FITCROSS:** Sessió d'entrenament combinat, on es realitza, exercicis de mitjana, alta intensitat en circuit i per estacions.
- AQUA T.B.C\*:** Sessió d'entrenament grupal en medi aquàtic on es combina Aquatono i Aquacardio.
- AQUAFIT 25\*:** Sessió d'entrenament grupal en medi aquàtic on es combina Aquatono i Aquacardio d'alta intensitat en piscina d'aigua profunda.
- FITBOX COMBO:** Sessió d'entrenament grupal on es combina Fitbox i Fitpump.

## Sessions wellness (suaus)

- POSTURALFIT:** sessió destinada a millorar la postura corporal i educar-nos cap a uns hàbits correctes amb moviments lents i suaus. Es treballa molt la respiració i la relaxació.
- STRECHING:** sessió destinada a la millora de la flexibilitat, l'equilibri i la força muscular interna.
- GIM SUAU:** sessió on es treballa tot el cos d'una forma dinàmica i divertida amb tot tipus de material. Els moviments són més lents i més controlats que en altres activitats.
- PILATES\*:** Sessió grupal de la disciplina de Pilates, on es treballa la força muscular i la flexibilitat, mitjançant moviments de cadenes musculars.
- IOGA\*:** Sessió grupal original de l'Índia que té com a objectiu restablir l'equilibri psicofísic mitjançant moviments suaus i respiració controlada.
- TAI-TXI / TXIKUNG\*:** Sessió grupal original de la Xina, que té com a objectiu restablir l'equilibri psicofísic mitjançant moviments suaus i respiració controlada. Es treballa coordinació, equilibri, concentració i respiració.
- AQUASALUS\*:** Entrenament combinat d'intensitat baixa, per a millorar la condició física dins del medi aquàtic.