

# POLIESPORTIU MUNICIPAL DE VACARISSES

## HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES

INCI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:30	10:30	ESTIRAMENTS	FITNESS FITBALL	ESTEPS	CIRCUIT INTERIOR	
10:30	11:00	ABDOMINALS	G.A.C	ABDOMINALS	ESTIRAMENTS	
11:00	12:00		GIM SUAU	GIM SUAU	GIM SUAU	

INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
17:00	17:50	ZUMBA KID	ZUMBA KID	ZUMBA KID	ZUMBA KID	GLOBAL TRAINING
18:00	18:50	ZUMBA ADULTS	GLOBAL TRAINING	ZUMBA ADULTS	GLOBAL TRAINING	T.B.C
19:00	19:50	PILATES	G.A.C	PILATES	G.A.C	SPINNING (fins les 19:45)
20:00	20:45		SPINNING		SPINNING	

L'horari del gimnàs és: Matins: de dilluns a divendres de 9:30h a 12:30h  
Tardes: de dilluns a divendres de 17:30h a 22h  
Dissabte i diumenge de 10h a 13h  
Tlf: 93.828.10.27 [poliesportiu@vacarisses.cat](mailto:poliesportiu@vacarisses.cat)



AJUNTAMENT  
DE VACARISSES

### ACTIVITATS D'ALTA INTENSITAT

**SPINNING:** Entrenament aeròbic que es realitza amb una bicicleta estàtica al ritme de la música.

**GLOBAL TRAINING:** Entrenament cardiovascular, per desenvolupar la musculatura corporal i la resistència aeròbica.

**CIRCUIT INTERIOR:** Una forma divertida de treballar tots els grups musculars, combinant l'exercici utilitzant diferents elements

### ACTIVITATS INTENSITAT MITJA -ALTA

**STEP:** Activitat cardiovascular sobre una plataforma on es combina la preparació aeròbica, la resistència muscular, l'equilibri i la coordinació en una única sessió.

### ACTIVITATS INTENSITAT MITJA

**FITNESS FITBALL:** Entrenament que es realitza utilitzant una pilota de grans dimensions, els exercicis van dirigits a moure i reforçar totes les parts del cos, millorant l'equilibri, la força i la coordinació.

**T.B.C:** Condicionament corporal total, al ritme de la música treballarem per millorar el to muscular, utilitzant divers material i fent varies repeticions de cada exercici.

**G.A.C.:** Exercicis dedicats a enfortir i tonificar els glutis, abdominals i cames

**ABDOMINAL:** Exercicis específics per treballar tota la zona abdominal.

**PILATES:** Sistema d'entrenament físic, que mitjançant amb els seus exercicis ensenyen a ser conscients de la respiració i enfortir els músculs interns.

### ACTIVITAT INTENSITAT BAIXA

**GYM SUAU:** Classes de gimnàstica suau, enfocades per la gent gran, per millorar la forma física.

**MANTENIMENT:** Classes on treballarem tot el cos a la sala musculació.

**ESTIRAMENTS:** Pràctica de exercicis suaus i mantinguts per preparar els músculs per un major esforç i per augmentar el rang de moviments a les articulacions.

*La Regidoria d'Esports es reserva el dret de modificar dies i horaris, si fos necessari en funció de les activitats.*

*Per al compliment de gran part de les nostres garanties de servei, la puntualitat és un aspecte fonamental; es per això que us demanem la màxima puntualitat a l'hora d'incorporar-vos a les sessions.*