

Horario Actividades Dirigidas

Temporada 2024-25

Aquí podréis encontrar el horario, además
una amplia descripción de cada actividad dirigida.

vall parc

DESCRIPCIÓ ACTIVITATS DIRIGIDES

POWERBALANCE

Actividad física suave en el que se trabaja el core, movilidad, flexibilidad, equilibrio postural fuerza y equilibrio, reduciendo el nivel de estrés y aportando calma y bienestar

PADEL CROS

Entrenamiento de Fuerza resistencia, movilidad, agilidad, coordinación y propiocepción en formato HIIT , específico para deportes de raqueta

STRONGDANCE

Sesión de entrenamiento coreografiada con movimientos sencillos de baile de diferentes estilos , muy divertido y dinámico, en la que se trabaja fuerza en el tren inferior, es decir glúteos y piernas además de coordinación y mejora del sistema cardiovascular

T.B.W

Sesión de entrenamiento de fuerza muscular donde se fortalece y tonifica todo el cuerpo. Se trabaja, generalmente, en biseries, es decir, 2 ejercicios diferentes sin descanso entre ellos.


























CYCLING

Entrenamiento que eleva tu cardio. 8 tracks en que se pondrá a prueba tu sistema cardiovascular subiendo colinas y haciendo esprints intensos


BODYPARC

Programa de entrenamiento físico intenso que combina actividad aeróbica y trabajo muscular mediante el levantamiento de pesas al ritmo de la música

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
10:00		VITAL TONO SALA DIRIGIDES 				CLÍNIC PÀDEL CIRCUIT TONO 	TONIFICACIÓ 
11:00		VITAL TONO +70 SALA DIRIGIDES 				PILATES 	CORE STRETCHING 
12:00				CLÍNIC TENNIS			
13:00						CLÍNIC TENNIS	
14:00	TONIFICACIÓ 	ABDOMINALES XL 	STRETCHING  CLÍNIC PÀDEL	ABDOMINALES XL 	STRETCHING 		
17:00					CLÍNIC PÀDEL CLÍNIC TENNIS		
18:00	POWER BALANCE 	STRONG DANCE STEP 	TBW 	PÁDELCROSS 	STRONG DANCE 		
19:00	TBW 	PÁDELCROSS 	CYCLING 	BODY PARC 	POWER BALANCE 		
20:00	CYCLING 	TBW 	POWER BALANCE 	GLUTEOS/ CORE 			

Intensitat

Fàcil	
Intermitjà	
Alta	
Forta	

Clinic Pàdel i Tennis

Activitat Dirigida de Raqueta