

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