



Horari d'activitats dirigides

Des del 9 de gener del 2023

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
m a t i					
09:30 - 10:15	ZUMBA®	* TRX	TONIFICACIÓ	PILATES PROPS ^{NOU}	ZUMBA®
10:15 - 10:30	ABDOMINALS	10:15 - 10:45 h PILATES 30'	ABDOMINALS	ZUMBA®	TABATA
10:30 - 11:00	TONO 30'	10:45 - 11:00 h TOTAL POSTURAL 15'	STRETCHING		
11:00 - 11:30	FIT BALL & PILATES			GAC 30'	
t a r d a					
16:00 - 16:45	POWER BAR	TONIFICACIÓ	POWER BAR		
16:45 - 17:00	ABDOMINALS	STRETCHING	ABDOMINALS		
17:00 - 17:45	TONIFICACIÓ	POWER BAR	ESQUENA SANA + HIPOPRESSIUS	TONIFICACIÓ	
17:45 - 18:00	TABATA	ABDOMINALS		ABDOMINALS	ABDOMINALS
18:00 - 18:45	GAC	* TRX	IOGA	* TRX	ZUMBA®
18:45 - 19:00	ABDOMINALS	ABDOMINALS		TABATA	ABDOMINALS
19:00 - 19:45	ESQUENA SANA + HIPOPRESSIUS	ZUMBA®	TONIFICACIÓ	ZUMBA® ^{NOU}	TONIFICACIÓ
19:45 - 20:00		TABATA	TABATA	ABDOMINALS	STRETCHING
20:00 - 20:45	TABATA 45'	TONIFICACIÓ	ZUMBA®	POWER BAR ^{NOU}	* XTROMBA®
20:45 - 21:00	STRETCHING	TABATA	ABDOMINALS	ABDOMINALS	
21:00 - 21:45	POWER BAR	ZUMBA®	* TRX	TONIFICACIÓ	

*Aquesta activitat pot tenir restricció d'aforament (pregunta a recepció).

Zona Fitness Lleida es reserva el dret de modificació d'aquest horari. Podeu consultar-lo també a www.zonafitnesslleida.com
ACTIVITATS EXTERIORS: En cas de climatologia adversa les classes a l'exterior poden quedar anul·lades

Cycling/ Walking Virtuals Tria la classe que vulguis, el monitor i la intensitat que prefereixis i diverteix-te amb les classes dels nostres companys de Bestcycling ja sigui a sobre d'una el·líptica o d'una bicicleta. Disponible a qualsevol hora.

Esquena Sana Prevé i corregeix els problemes d'esquena amb aquesta activitat terapèutica.

Hipopressius Ajuda a enfortir el sol pèlvic i és una bona metodologia si patiu mal d'esquena. Constitueixen una fantàstica tècnica de treball abdominal, postural, respiratori i muscular.

Zumba® Balla al so de la música i diverteix-te mentre tonifiques el teu cos amb els ritmes més picants.

Abdominals Realitza durant 15' diferents exercicis d'abdominals amb una alta intensitat i mínim descans.

Tonificació Activitat que consisteix en un treball de tonificació muscular en què s'utilitza tota mena de material com peses, gomes, pilotes de fitball, etc. Treballaràs tot el cos de manera funcional i aconseguiràs enfortir la musculatura, estilitzar la figura i millorar la postura corporal.

TRX Es tracta d'un entrenament en suspensió molt complet. Ajuda a desenvolupar la força funcional i a la vegada millorem la flexibilitat, la coordinació, l'equilibri i sobretot l'estabilitat de la zona central del cos. L'aforament d'aquesta activitat és limitat (pregunta a recepció).

Ioga pràctica psicossomàtica que connecta el cos la respiració i la ment, mitjançant postures (asanas), respiració (pranaiama) i meditació.

Tabata Consisteix en intervals d'alta intensitat mitjançant exercicis funcionals propis del Cross Fit®.

Balls llatins Són aquells que es ballen de forma coordinada i seguint el ritme de la música llatina. Des de la salsa, passant per la bachata, fins arribar a l'actual Zumba. Si vols aprendre a ballar i divertir-te, anima't!

GAC Exercicis de tonificació on treballaràs el tren inferior (Glutis, Abdominals i Cames).

Power Bar Activitat d'alta intensitat en la que es barregen exercicis de tonificació de tot el cos utilitzant com a element comú una barra amb discs.

Stretching És una pràctica esportiva que combina estiraments, respiració, mobilitat i relaxació amb la finalitat de millorar l'equilibri cos-ment.

Total Postural Consisteix en la pràctica de diferents disciplines relacionades amb la correcció postural: Pilates, hipopressius i estiraments.

XTROMBA® és una disciplina de ball fitness d'alt impacte amb diversos i funcionals estils. 1 hora de classe és una autèntica explosió d'energia.

Fit Ball & Pilates És una combinació de fitness i exercici amb pilota de gimnàstica. Les classes estan dissenyades per treballar tot el cos, millorar la coordinació motora i activar músculs i articulacions per a un esforç més gran.