



# Horari d'activitats dirigides

Des del 8 de novembre del 2021

| HORA          | DILLUNS                     | DIMARTS                        | DIMECRES                    | DIJOUS      | DIVENDRES               |
|---------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------|-------------------------|
| m a t í       |                             |                                |                             |             |                         |
| 09:30 - 10:15 | ZUMBA®                      | * TRX                          | TONIFICACIÓ                 | ZUMBA®      | GAC                     |
| 10:15 - 10:30 | ABDOMINALS                  | 10:15 - 11:15 h<br>PILATES 60' | ABDOMINALS <sup>NOU</sup>   | GAC 30'     | TABATA                  |
| 10:30 - 11:00 | TONO 30'                    |                                | TOTAL POSTURAL              |             |                         |
| t a r d a     |                             |                                |                             |             |                         |
| 16:00 - 16:45 | TABATA 45'                  |                                |                             |             |                         |
| 16:45 - 17:00 | ABDOMINALS                  |                                |                             |             |                         |
| 17:00 - 17:45 | TONIFICACIÓ                 | * IOGA-PILATES AERI            | ESQUENA SANA + HIPOPRESSIUS | TONIFICACIÓ |                         |
| 17:45 - 18:00 | TABATA                      |                                |                             | 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®                         | * FIT-PILATES AERI          | TONIFICACIÓ | TONIFICACIÓ             |
| 19:45 - 20:00 |                             | TABATA                         |                             | ABDOMINALS  | STRETCHING              |
| 20:00 - 20:45 | TABATA 45'                  | TONIFICACIÓ                    | ZUMBA®                      | ZUMBA®      | XTROMBA® <sup>NOU</sup> |
| 20:45 - 21:00 | STRETCHING                  | TABATA                         | ABDOMINALS                  | ABDOMINALS  |                         |
| 21:00 - 21:45 | TONIFICACIÓ                 | 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](http://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).

**Ioga-Pilates Aeri** Sistema d'inversió en ingravidesa que et permet combinar la pràctica del ioga amb moviments acrobàtics, exercicis de Pilates i dansa. Es realitza amb el cos en suspensió gràcies a l'ús d'una tela sostinguda similar a un gronxador. L'aforament d'aquesta activitat és limitat (pregunta a recepció).

**Fit-Pilates Aeri** Aquesta versió del ioga aeri és més dinàmica i intensa per incidir encara més en els seus beneficis sobre la condició física.

**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.