



Horari d'activitats dirigides

FINIS EL 30 DE SETEMBRE DE 2020

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
m a t í					
09:30 - 10:15	BALLS LLATINS	ZUMBA®	TONIFICACIÓ	ZUMBA®	GAC
10:15 - 10:30	ABDOMINALS	* TRX	* TABATA	* TRX	* TRX
10:30 - 11:00	10:30 - 11:45 NOU IOGA				
t a r d a					
16:45 - 17:45				IOGA	
17:00 - 18:00		* IOGA-P. AERI	ESQ.SANA+HIPO		
18:00 - 18:45	ZUMBA®	* TRX	IOGA NOU	BALLS LLATINS	* IOGA-PILATES AERI
18:45 - 19:00	ABDOMINALS	ABDOMINALS		* TABATA	
19:00 - 19:45	ESQUENA SANA NOU + HIPOPRESSIUS	ZUMBA®	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ	* IOGA-PILATES AERI
19:45 - 20:00		* TABATA	* TABATA	HIPOPRESSIUS	
20:00 - 20:45	* IOGA-PILATES AERI	TONIFICACIÓ NOU	ZUMBA®	PILATES	TONIFICACIÓ NOU
20:45 - 21:00		* TABATA	ABDOMINALS NOU	* IOGA-PILATES AERI	ABDOMINALS NOU
21:00 - 21:45	TONIFICACIÓ	ZUMBA®	* TRX		

*Aquesta activitat requereix de reserva prèvia (pregunta a recepció).

Zona Fitness Lleida es reserva el dret de modificació d'aquest horari. Podeu consultar-lo també a www.zonafitnesslleida.com

STRONG by Zumba® Combina moviments que treballen amb el pes del teu propi cos, condicionament muscular, exercici cardiovascular i moviments pliomètrics sincronitzats amb música original especialment dissenyada perquè coincideixi amb cada moviment.

Cycling/ Walking Virtuals Escull 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 Preven i corregeix els problemes d'esquena amb aquesta activitat terapèutica.

Hipopressius 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, homes, pilotes de futbol, 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 de l'equilibri i sobretot l'estabilitat de la zona central del cos. Aquesta activitat requereix de reserva prèvia (pregunta a recepció).

Ioga Es tracta d'una meditació guiada, estiraments, poses, respiracions i finalment una meditació. Si vols enfortir no tan sols el cos, sinó també la ment i l'esperit, et recomanem aquestes classes per experimentar els beneficis que aquesta pràctica ens aporta.

Pilates L'objectiu principal és reforçar la musculatura i augmentar el control, força i flexibilitat del nostre cos.

Tabata Consisteix en intervals d'alta intensitat mitjançant exercicis funcionals propis del Cross Fit®. Aquesta activitat requereix de reserva prèvia (pregunta a recepció).

Balls llatins Són aquells 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. Poden ballar-se en parella o individualment. 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. Aquesta activitat requereix de reserva prèvia (pregunta a recepció).