

MATÍ

DILLUNS

7:15	CYCLING	45 min Cyclo
7:30	BALLATES	45 min Sala 1
08:30	GYM SUAU	45 min Sala 0
9:30	BOOTCAMP	60 min Sala 0
9:30	MAT PILATES	60 min Sala 1

DIMARTS

7:15	BOOTCAMP	45 min Sala 0
08:15	MAT PILATES	45 min Sala 1
9:15	BALLATES	45 min Sala 1
9:30	GYM SUAU	45 min Sala 0
9:30	BE STRONG	45 min Fitness
10:30	CYCLING VIRTUAL	45 min Cyclo
11:15	ESTIRAMENTS	45 min Sala 1

DIMECRES

7:15	CYCLING	45 min Cyclo
7:30	VINYASA IOGA	60 min Sala 1
8:30	BALLATES	45 min Sala 1
9:30	MAT PILATES	45 min Sala 1
9:30	BOOTCAMP	60 min Sala 0

DIJOUS

7:15	BOOTCAMP	45 min Sala 0
8:15	MAT PILATES	45 min Sala 1
9:15	BALLATES	45 min Sala 1
9:30	GYM SUAU	45 min Sala 0
9:30	BE STRONG	45 min Fitness
10:30	CYCLING VIRTUAL	45 min Cyclo
11:15	ESTIRAMENTS	45 min Sala 1

DIVENDRES

7:15	CYCLING	45 min Cyclo
9:30	MAT PILATES	45 min Sala 1
9:30	HYROX	45 min Exterior
10:30	STRETCHING & ABS	15 min Fitness

CAP DE SETMANA

DISSABTE

9:30	BOOTCAMP	60 min Sala 0
9:30	MAT PILATES	60 min Sala 1
10:30	STRETCHING & ABS	15 min Fitness
11:00	HBX BOXING	45 min Exterior

DIUMENGE

10:30	HYROX	45 min Exterior
11:30	STRETCHING & ABS	15 min Fitness

MIGDIA

13:00	BE STRONG	45 min Fitness
13:30	MAT PILATES	45 min Sala 1
14:15	CYCLING VIRTUAL	45 min Cyclo

13:30	BOOTCAMP	60 min Sala 0
14:15	CYCLING VIRTUAL	45 min Cyclo
14:15	MAT PILATES	45 min Sala 1

13:00	BE STRONG	45 min Fitness
13:30	MAT PILATES	45 min Sala 1
14:15	CYCLING VIRTUAL	45 min Cyclo

14:15	GAC	45 min Sala 0
14:15	CYCLING VIRTUAL	45 min Cyclo

13:00	BE STRONG	45 min Fitness
14:15	CYCLING VIRTUAL	45 min Cyclo

16:30	BOOTCAMP	60 min Sala 0
17:30	GAC	45 min Sala 0

16:30	BODYPUMP	45 min Sala 0
17:15	MAT PILATES	45 min Sala 1

16:30	GAC	45 min Sala 0
17:15	BALLATES	45 min Sala 1

16:30	ZUMBA	45 min Sala 1
17:15	MAT PILATES	45 min Sala 1

17:15	GAC	45 min Sala 0
17:30	MAT PILATES	45 min Sala 1

18:00	HYROX	45 min Exterior
18:15	MAT PILATES	45 min Sala 1
18:30	ZUMBA	45 min Sala 1

17:30	BOOTCAMP	60 min Sala 0
18:15	MAT PILATES	45 min Sala 1
18:15	HBX BOXING	45 min Exterior

17:30	BODYPUMP	45 min Sala 0
17:30	BE STRONG	45 min Fitness
18:15	MAT PILATES	45 min Sala 1

17:30	GAC	45 min Sala 0
17:30	HYROX	45 min Exterior
18:15	BALLATES	45 min Sala 1

18:15	BOOTCAMP	60 min Sala 0
19:30	BE STRONG	45 min Fitness

18:30	CYCLING	45 min Cyclo
19:00	BE STRONG	45 min Fitness
19:00	HBX BOXING	45 min Exterior

19:15	HYROX	45 min Exterior
19:15	CYCLING	45 min Cyclo
19:30	GAC	45 min Sala 0

18:30	ZUMBA	45 min Sala 1
18:30	CYCLING	45 min Cyclo
18:30	HYROX	45 min Exterior

18:30	BOOTCAMP	60 min Sala 0
19:00	HBX BOXING	45 min Exterior
19:30	CYCLING	45 min Cyclo

20:00	CYCLING VIRTUAL	45 min Cyclo
-------	-----------------	-----------------

19:15	BALLATES	45 min Sala 1
19:30	BODYPUMP	45 min Sala 0
20:00	CYCLING VIRTUAL	45 min Cyclo
20:15	HYROX	45 min Exterior

20:15	HATHA IOGA	60 min Sala 1
20:30	BE STRONG	45 min Fitness
20:45	CYCLING VIRTUAL	45 min Cyclo

19:15	VINYASA IOGA	60 min Sala 1
19:30	BOOTCAMP	60 min Sala 0
20:00	CYCLING VIRTUAL	45 min Cyclo
20:00	HBX BOXING	45 min Exterior
21:00	BE STRONG	45 min Fitness

19:30	BODYPUMP	45 min Sala 0
20:15	HYROX	45 min Exterior
20:15	HATHA IOGA	60 min Sala 1
20:30	BE STRONG	45 min Fitness
20:45	CYCLING VIRTUAL	45 min Cyclo

TARDA - VESPRE

Tipus d'activitat

COS/MENT
CARDIO
TREBALL MUSCULAR
TREBALL DE FORÇA
COREOGRAFICA

Horari Activitats Dirigides

A partir del 16 de setembre de 2024

Per accedir a les classes és obligatòria la reserva prèvia a l'APP del Club. Podeu fer-ho amb 1 setmana d'antelació a l'inici de la sessió (1 per dia).

Es pot cancel·lar la sessió reservada fins 2 hores abans del seu inici. La no assistència reiterada sense cancel·lació comportarà la sanció de 1 setmana sense dret a reserva.

BODYPUMP

Intensitat: MITJA

Classe destinada a entrenar la força i resistència amb l'ús de diferent material específic al ritme de les coreografies dels programes Les Mills.

BOOTCAMP

Intensitat: ALTA

Entrena totes les teves capacitats: força, resistència, potència, velocitat, coordinació, agilitat... Supera't cada dia!

GAC

Intensitat: MITJA

Classe de tonificació específica per a treballar glutis, abdomen i cames. El treball d'aquests grups musculars de forma aïllada per augmentar l'eficàcia.

STRETCHING & ABS

Intensitat: BAIXA

Activitat que es centra en treball de core (abdomen i esquena) treball específic de flexibilitat.

BE STRONG

Intensitat: MITJA

Vols millorar la teva tècnica d'entrenament? Activitat on t'ensenyem la tècnica dels principals moviments de treball de la força.

H Y R O X

Intensitat: ALTA

Programa que combina la resistència i potència aeròbica de la cursa, amb diferents exercicis específics i predefinits de manera intercalada. 1 km de carrera amb un entrenament específic, fins a completar 16 estacions diferents.

BOXING

Intensitat: MITJA

Entrenament coreografiat en el qual es recreen els diferents cops de la boxa i MMA, però sense contacte. Treball enfront d'un sac de boxa i/o slamball.

CYCLING

Intensitat: MITJA

Activitat dinamitzada de ciclisme indoor, treball de cames i cardiovascular simulant sortides amb bicicleta al ritme de la música.

MAT PILATES

Intensitat: BAIXA

Conjunt d'exercicis de Pilates pensats per enfortir i tonificar els músculs així com millorar la flexibilitat. El treball es realitza sobre matalàs a terra.

ESTIRAMENTS

Intensitat: BAIXA

Activitat específica d'estiraments. Relaxació de la tensió muscular, activació de la circulació, recuperació de la musculatura i les contractures lleus.

VINYASA IOGA

Intensitat: MITJA

Forma de loga en moviment que sincronitza la respiració amb el moviment a través d'una seqüència de postures, fetes de manera contínua i fluida.

HATHA IOGA

Intensitat: BAIXA

Pràctica que connecta el cos, la respiració i la ment mitjançant postures físiques, exercicis de respiració i meditació per millorar la salut general. Ideal per iniciar-te en la pràctica del loga.

GYM SUAU

Intensitat: BAIXA

Sessió d'exercicis suaus, gens agressius, que busquen la millorar de la mobilitat articular, l'elasticitat i l'agilitat. Activitat idònea per a gent gran o amb problemes de mobilitat.

ZUMBA

Intensitat: MITJA

Activitat aeròbica amb coreografies i passos de diferents balls com la bachata, la salsa, el merengue, hip hop, urban, pop....

- Els dies festius no hi haurà les activitats dirigides habituals. Consulteu a l'APP les sessions especials.
- Club Delfos es reserva el dret a fer canvis puntuals en l'horari de les activitats.
- Tots els canvis es notificaran prèviament a l'APP i a les nostres xarxes socials.

Horari Gimnàs

- Laborables de 7 a 22.30 h
- Caps de setmana i festius de 8 a 15 h