

Horari Activitats Dirigides

MATÍ

MIGDIA

TARDA - VESPRE

DILLUNS

7:15	CYCLING	45 min Cyclo
7:30	BALLATES	45 min Sala 1
8:30	GYM SUAU	45 min Sala 0
8:30	DELCROSS WOD	45 min Exterior
9:00	MAT PILATES	45 min Sala 1
9:30	BOOTCAMP	60 min Sala 0
9:45	MAT PILATES	45 min Sala 1
13:00	BE STRONG	45 min Fitness
13:30	MAT PILATES	45 min Sala 1

DIMARTS

7:15	BOOTCAMP	45 min Sala 0
8:15	MAT PILATES	45 min Sala 1
9:30	BALLATES	45 min Sala 1
9:30	GYM SUAU	45 min Sala 0
9:30	BE STRONG	45 min Fitness
10:30	CYCLING	45 min Cyclo
11:15	ESTIRAMENTS	45 min Sala 1
13:30	BOOTCAMP	60 min Sala 0
14:15	MAT PILATES	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
8:30	DELCROSS WOD	45 min Exterior
9:30	MAT PILATES	45 min Sala 1
9:30	BOOTCAMP	60 min Sala 0
13:00	BE STRONG	45 min Fitness
13:30	MAT PILATES	45 min Sala 1

DIJOUS

7:15	BOOTCAMP	45 min Sala 0
8:15	MAT PILATES	45 min Sala 1
9:30	BALLATES	45 min Sala 1
9:30	GYM SUAU	45 min Sala 0
9:30	BE STRONG	45 min Fitness
10:30	CYCLING	45 min Cyclo
11:15	ESTIRAMENTS	45 min Sala 1
14:15	GAC	45 min Sala 0

DIVENDRES

7:15	CYCLING	45 min Cyclo
9:00	MAT PILATES	45 min Sala 1
9:30	HYROX	45 min Exterior
9:45	MAT PILATES	45 min Sala 1
10:30	STRETCHING & ABS	15 min Fitness
13:00	BE STRONG	45 min Fitness

CAP DE SETMANA

DISSABTE

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

DIUMENGE

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

Tipus d'activitat

COS/MENT
CARDIO
TREBALL MUSCULAR
TREBALL DE FORÇA
COREOGRÀFICA

16:00	BOOTCAMP	60 min Sala 0
17:30	GAC	45 min Sala 0
18:00	HYROX	45 min Exterior
18:15	MAT PILATES	45 min Sala 1
18:30	ZUMBA	45 min Sala 0
18:30	CYCLING	45 min Cyclo
19:00	BE STRONG	45 min Fitness
19:00	HBX BOXING	45 min Exterior
19:15	BALLATES	45 min Sala 1
19:30	BODYPUMP	45 min Sala 0
20:00	VINYASA IOGA	60 min Sala 1
20:00	DELCROSS WOD	45 min Exterior
20:45	HYROX	45 min Exterior

16:30	BODYPUMP	45 min Sala 0
17:00	DELCROSS WOD	45 min Exterior
17:15	MAT PILATES	45 min Sala 1
17:30	BOOTCAMP	60 min Sala 0
18:00	MAT PILATES	45 min Sala 1
18:00	HBX BOXING	45 min Exterior
19:00	HYROX	45 min Exterior
19:30	CYCLING	45 min Cyclo
19:30	GAC	45 min Sala 0
20:15	HATHA IOGA	60 min Sala 1
20:45	BE STRONG	45 min Fitness

16:30	GAC	45 min Sala 0
17:15	BALLATES	45 min Sala 1
17:15	BE STRONG	45 min Fitness
17:30	BODYPUMP	45 min Sala 0
18:00	HYROX	45 min Exterior
18:15	MAT PILATES	45 min Sala 1
18:30	ZUMBA	45 min Sala 0
18:30	CYCLING	45 min Cyclo
19:00	DELCROSS WOD	45 min Exterior
19:15	VINYASA IOGA	60 min Sala 1
19:30	BOOTCAMP	60 min Sala 0
19:30	BE STRONG	45 min Fitness
20:00	HBX BOXING	45 min Exterior

16:00	BOOTCAMP	60 min Sala 0
17:15	MAT PILATES	45 min Sala 1
17:30	GAC	45 min Sala 0
18:00	HYROX	45 min Exterior
18:15	BALLATES	45 min Sala 1
19:30	BODYPUMP	45 min Sala 0
19:00	HBX BOXING	45 min Exterior
19:30	CYCLING	45 min Cyclo
19:30	MAT PILATES	45 min Sala 0
20:00	DELCROSS WOD	45 min Exterior
20:15	HATHA IOGA	60 min Sala 1
20:45	BE STRONG	45 min Fitness

17:15	GAC	45 min Sala 0
17:30	MAT PILATES	45 min Sala 1
18:00	DELCROSS WOD	45 min Exterior
18:30	ZUMBA	45 min Sala 0
19:15	BE STRONG	45 min Fitness

- 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 pot comportar la sanció d'una setmana sense dret a reserva.

 **CLUB DELFOS**

 @clubdelfos www.clubdelfos.com

LES NOSTRES ACTIVITATS DIRIGIDES

Tonificació

BODYPUMP

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

BOOTCAMP

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

GAC

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

Força

BE STRONG

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

HYROX

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. **Intensitat: ALTA**

HBX BOXING

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. **Intensitat: MITJA**

CYCLING

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

NOVA DEL CROSS WOD

Sessió d'entrenament d'alta intensitat i de durada variable que combina elements de treball amb barra, gimnàstics i de resistència. **Intensitat: ALTA**

NOVA BALLATES

Activitat pensada, creada i desenvolupada íntegrament per l'equip de Club Delfos. És una sessió coreogràfica amb 3 pilars fonamentals: ballet, pilates i stretching. **Intensitat: BAIXA**

MAT PILATES

Conjunt d'exercicis de Pilates pensats per enfortir i tonificar els músculs així com millorar la flexibilitat. **Intensitat: BAIXA**

ESTIRAMENTS

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

VINYASA IOGA

Forma de loga en moviment que sincronitza la respiració i el moviment amb seqüències de postures, fetes de manera contínua i fluida. **Intensitat: MITJA**

HATHA IOGA

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. **Intensitat: BAIXA**

GYM SUAU

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

Còreo

ZUMBA

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

Horari Gimnàs

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

- Els dies festius no hi haurà les activitats dirigides habituals (consulta 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



CLUB DELFOS

@clubdelfos www.clubdelfos.com