

# Horari Activitats Dirigides

\*A partir del 17-03-2025

MATÍ

## DILLUNS

7:15	<b>CYCLING</b>	45 min Cyclo
9:00	<b>MAT PILATES</b>	45 min Sala 1
9:30	<b>BOOTCAMP</b>	60 min Sala 0
9:45	<b>MAT PILATES</b>	45 min Sala 1
10:30	<b>GYM SUAU</b>	45 min Sala 0

## DIMARTS

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

## DIMECRES

7:15	<b>CYCLING</b>	45 min Cyclo
7:30	<b>VINYASA IOGA</b>	60 min Sala 1
8:30	<b>MAT PILATES</b>	45 min Sala 1
8:30	<b>DELCROSS WOD</b>	45 min Exterior
9:30	<b>MAT PILATES</b>	45 min Sala 1
9:30	<b>BOOTCAMP</b>	60 min Sala 0

## DIJOUS

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

## DIVENDRES

7:15	<b>CYCLING</b>	45 min Cyclo
9:00	<b>MAT PILATES</b>	45 min Sala 1
9:30	<b>HYROX</b>	45 min Exterior
9:45	<b>MAT PILATES</b>	45 min Sala 1

MIGDIA

13:00	<b>BE STRONG</b>	45 min Fitness
13:30	<b>MAT PILATES</b>	45 min Sala 1

13:30	<b>BOOTCAMP</b>	60 min Sala 0
14:15	<b>MAT PILATES</b>	45 min Sala 1

13:00	<b>BE STRONG</b>	45 min Fitness
13:30	<b>MAT PILATES</b>	45 min Sala 1

14:15	<b>GAC</b>	45 min Sala 0
-------	------------	------------------

13:00	<b>BE STRONG</b>	45 min Fitness
13:30	<b>MAT PILATES</b>	45 min Sala 1
14:15	<b>MAT PILATES</b>	45 min Sala 1

TARDA - VESPRE

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

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

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

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

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

## CAP DE SETMANA

### DISSABTE

9:30	<b>BOOTCAMP + STRETCHING</b>	90 min Sala 0
9:30	<b>MAT PILATES</b>	45 min Sala 1
11:00	<b>DELCROSS WOD</b>	45 min Exterior

### DIUMENGE

10:30	<b>HYROX + STRETCHING</b>	75 min Exterior
-------	---------------------------	--------------------

## Tipus d'activitat

**COS/MENT**

**CARDIO**

**TREBALL MUSCULAR**

**TREBALL DE FORÇA**

**COREOGRÀFICA**

- 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](http://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