

Horari activitats dirigides

A partir del 25 de novembre

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:10 - 8:00 POWER Sala		7:10 - 8:00 CROSS INACUA Sala		
	08:10 - 9:00 ESQUENA SANA Sala		08:10 - 9:00 ESQUENA SANA Sala	
9:30 - 10:15 AQUAGYM Piscina	9:30 - 10:15 AQUAFIT Piscina	9:30 - 10:15 AQUAGYM Piscina	9:30 - 10:15 AQUAFIT Piscina	9:30 - 10:15 AQUAGYM Piscina
9:30 - 10:20 CARDIO TONO Pavelló		9:30 - 10:20 GLUTEBOOM Pavelló		9:30 - 10:20 POWER Pavelló
15:15 - 16:05 ESQUENA SANA Sala	15:15 - 16:05 POWER Sala		15:15 - 16:50 CARDIO TONO Sala	
15:30 - 16:15 AQUAGYM Piscina		15:30 - 16:15 AQUAGYM Piscina		
17:30 - 18:20 PILATES PREMIUM Sala		17:30 - 18:20 ESQUENA SANA Sala	17:30 - 18:20 PILATES PREMIUM Sala	17:30 - 18:20 ESQUENA SANA Sala
18:30 - 19:20 POWER Frontó Outdoor	18:30 - 19:20 CARDIO TONO Frontó Outdoor		18:30 - 19:20 GLUTEBOOM Frontó Outdoor	18:30 - 19:20 POWER Frontó Outdoor
	18:30 - 19:20 PILATES PREMIUM Sala			
19:30 - 20:15 AQUAFIT Piscina	19:30 - 20:15 AQUAGYM Piscina		19:30 - 20:15 AQUAGYM Piscina	
19:30 - 20:20 SUMBADANCE Frontó Outdoor	19:30 - 20:20 PYRO Frontó Outdoor	19:30 - 20:20 SUMBADANCE Frontó Outdoor	19:30 - 20:20 POWER Frontó Outdoor	
19:30 - 20:20 ESQUENA SANA Sala				
	20:30 - 21:20 POWER Sala			

● AERÒBIQUES
 ● COREOGRAFIADES
 ● COS-MENT
 ● TONIFICACIÓ
 ● AQUÀTIQUES
 ● PREMIUM

Reserva la teva classe abans de venir a entrenar



La coordinació/direcció del centre podrà anul·lar o modificar el nombre de sessions, el contingut i l'horari de les activitats i/o dels tècnics.

@inacuacentrodeportivo

T. 93 721 39 75

www.inacua.com/sant-quirze

cemsantquirze@serveo.com

Horari del centre:
Dilluns a divendres
7:00 a 22:00h

Dissabtes
8:00 a 20:00h

Diumenges
8:00 a 14:00h

OPCIÓ 1:

- El soci/a podrà contractar el **suplement per tot el programa d'activitats dirigides** per un import de **18,84€** al mes (per persona).

OPCIÓ 2:

- El soci/a podrà contractar el **suplement pel programa d'activitats dirigides (excloses les activitats PREMIUM: loga i Pilates)** per un import de **9,42€** al mes (per persona).

Activitats dirigides

AQUAGYM

Activitat aquàtica, d'intensitat mitjana - baixa, realitzada en piscina amb profunditat o sense, que combina entrenament aeròbic i de tonificació muscular, acompanyat de suport musical. Permet triar diferents opcions d'un mateix exercici independentment del nivell de condició física.

AQUAFIT

Programa aquàtic que es realitza en piscines amb o sense profunditat, que combina entrenament aeròbic i de tonificació muscular, acompanyat de suport musical. Permet triar diferents opcions d'un mateix exercici independentment del nivell de condició física de cadascú.

ESQUENA SANA

Exercicis de reeducació postural global, combinat amb exercicis respiratoris per a obtenir millores posturals en general. Eficax per a millorar el rendiment muscular i prevenir lesions.

YOGA HATHA VINYASA

Tècnica oriental que combina moviments de respiració, enfortiment, estiraments i meditació, per a proporcionar un funcionament harmònic de l'organisme i de la ment, combinat amb asanes i exercicis de vinyasa.

PILATES MAT

Mètode d'entrenament físic i mental centrat en el desenvolupament dels músculs interns per mantenir l'equilibri corporal i donar estabilitat i fermesa a la columna vertebral amb propostes motivants, combinant diferents materials.

CARDIO TONO

Entrenament aeròbic on es realitzen exercicis de tonificació localitzada utilitzant elements com gomes, manuelles, barres i discos.

PYRO

PYRO® és l'última novetat en programes d'entrenament HIIT (entrenament intervalat d'alta intensitat). Utilitzant només el teu pes corporal per realitzar exercicis pilomètrics, funcionals, atlètics i esportius arribaràs a límits que mai has experimentat.

FITCONCEPT
PRO8

SUMBADANCE

Programa d'exercici que s'inspira en moviments i passos de balls llatins, salsa, merengue, mambo, soca, cúmbia. Aquest sistema és una excel·lent alternativa per a les persones que volen ballar mentre realitzen exercici aeròbic.

POWER

Desafiador programa d'entrenament de tonificació, força i resistència muscular que utilitza discos, una barra i manuelles. POWER® està intel·ligentment dissenyat per a oferir el millor de l'entrenament tradicional de musculació amb nous moviments funcionals. Treballa tots els grans grups musculars i permet aconseguir els millors i més ràpids resultats.

FITCONCEPT
PRO8

CROSS INACUA

Exercicis d'intensitat mitja-alta amb molt component muscular i cardiovascular dissenyats per millorar la teva condició física. Quin és el teu límit? Descobreix-lo i supera't!! Et sorprendràs del que ets capaç de fer.

GLUTEBOOM

Un nou programa de tonificació, crema de greix i condicionament específicament pels abdominals i glutis, que us ajudarà a obtenir els millors resultats en molt poc temps.

FITCONCEPT
PRO8

AERÒBIQUES

COREOGRAFIADES

COS-MENT

TONIFICACIÓ

AQUÀTIQUES

PREMIUM

Reserva la teva classe abans de venir a entrenar



La coordinació/direcció del centre podrà anul·lar o modificar el nombre de sessions, el contingut i l'horari de les activitats i/o dels tècnics.

@inacuacentrodeportivo

T. 93 721 39 75

www.inacua.com/sant-quirze

cemsantquirze@serveo.com

Horari del centre:
Dilluns a divendres
7:00 a 22:00h

Dissabtes
8:00 a 20:00h

Diumenges
8:00 a 14:00h

OPCIÓ 1:

- El soci/a podrà contractar el **suplement per tot el programa d'activitats dirigides** per un import de **18,84€** al mes (per persona).

OPCIÓ 2:

- El soci/a podrà contractar el **suplement pel programa d'activitats dirigides (excloses les activitats PREMIUM: loga i Pilates)** per un import de **9,42€** al mes (per persona).