

Horari activitats dirigides

A partir de l'1 de març 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:10 - 8:00 POWER Sala - Eloi		7:10 - 8:00 CROSS INACUA Sala - Dani		
8:10-9:00 PILATES Sala - Desi	8:10-9:00 IOGA Sala - Eva	8:10-9:00 PILATES Sala - Desi	8:10-9:00 IOGA Sala - Eva	8:10-9:00 ESQUENA SANA Sala - Desi
9:30 - 10:15 AQUAGYM Piscina - Desi	9:30 - 10:15 AQUAFIT Piscina - Mayte	9:30 - 10:15 AQUAGYM Piscina - Desi	9:30 - 10:15 AQUAFIT Piscina - Mayte	9:30 - 10:15 AQUAGYM Piscina - Desi
9:30 - 10:20 CARDIO TONO Pavelló - Eloi		9:30 - 10:20 GLUTEBOOM Pavelló - Eloi		9:15 - 10:05 POWER Pavelló - Imanol
15:15 - 16:05 ESQUENA SANA Sala - Imanol	15:15 - 16:05 POWER Sala - Imanol		15:15 - 16:05 CARDIO TONO Sala - Imanol	
15:30 - 16:15 AQUAGYM Piscina - Jaume		15:30 - 16:15 AQUAGYM Piscina - Jaume		
16:30 - 17:20 PILATES Sala - Isabel	16:40 - 17:30 IOGA Sala - Eva	16:30-17:20 ESQUENA SANA Sala - Isabel	16:30 - 17:20 PILATES Sala - Isabel	17:00 - 17:30 HIPOPRESSIUS Sala - Isabel
17:30 - 18:20 PILATES Sala - Isabel	17:30 - 18:20 PILATES Sala - Isabel	17:30 - 18:20 ESQUENA SANA Sala - Isabel	17:30 - 18:20 PILATES Sala - Isabel	17:30 - 18:20 ESQUENA SANA Sala - Isabel
18:30 - 19:20 POWER Frontó Outdoor - Isabel	18:30 - 19:20 CARDIO TONO Frontó Outdoor - Rafa	18:30-19:20 CROSS INACUA Frontó Outdoor - Rafa	18:30 - 19:20 GLUTEBOOM Frontó Outdoor - Isabel	18:30 - 19:20 POWER Sala - Isabel
	18:30 - 19:20 PILATES Sala - Isabel	18:30 - 19:00 HIPOPRESSIUS Sala - Isabel	18:30 - 19:20 ESQUENA SANA Sala - Eloi	
19:30 - 20:20 ESQUENA SANA Sala - Isabel	19:30 - 20:20 GLUTEBOOM Sala - Eloi		19:30 - 20:20 POWER Sala - Eloi	
19:30 - 20:15 AQUAFIT Piscina - Jaume	19:30 - 20:15 AQUAGYM Piscina - Mayte	19:30 - 20:15 AQUAFIT Piscina - Jaume	19:30 - 20:15 AQUAGYM Piscina - Nil	

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

Reserva la teva plaça amb un màxim de 2 dies d'antelació



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.
En cas de pluja o inclemències meteorològiques es valorarà si anul·lar o reubicar les activitats "outdoor" a un altre espai.

@inacuacentredeportivo
T. 93 721 39 75
www.inacua.com/santquirze
cemsantquirze@serveo.com

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

Dissabtes
8:00 a 21:00h (piscina fins les 14:00h)

Diumenges
8:00 a 14:00h

El nostre programa d'activitats dirigides té un cost addicional a la quota d'abonat de **18,84€/mes**.
Pots contractar el "suplement AADD" individual a través de la teva àrea privada d'abonat de la pàgina web.

NOTA IMPORTANT:

En cas de no poder assistir a les classes reservades, cal anul·lar mínim 2 hores abans de l'inici de la sessió per tal de donar cabuda a la llista d'espera. Qualsevol incidència o urgència d'última hora podeu adreçar-vos a cemsantquirze@serveo.com per tal d'alliberar la plaça i no registrar l'absència.

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.

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.

HIPOPRESSIUS

Entrenaments dirigits a millorar el to muscular del sol pelvià, l'abdomen i la tensió muscular.

IOGA 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.

CARDIO TONO

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

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.



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.

