

L	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:15		GAC		TRX		
9:30	GAC	GLOBAL CROSS	CIRCUIT TRAINNING	GAC		
11:00						CLASSE ESPECIAL
13:20	TRX	CYCLING	HIIT	CYCLING	BOOTCAMP	
	ZUMBA	PILATES	TRX FLOW			
15:30	STRETCHING 20'	PILATES	TRX	PILATES&HIPOPRESIUS	TRX	
16:15					ABD CORE 30'	
17:30	TOTAL TRAINING	CIRCUIT TRAINNING	GAC	TOTAL TRAINING		
18:30	CARDIO BOX	ZUMBA	TRX		GAC	
19:00				RUNNING		
19:30	HIIT	GLOBAL CROSS	STRONG ZUMBA			
20:00				ZUMBAtoning		
20:30	PILATES	TRX				

MÉS INFORMACIÓ A WWW.URBAN.AD URBAN.AD @URBANGYMS @URBANGYMAND

- GYM&DANCE
- GLOBAL
- BODY&MIND
- AQUA
- CYCLING
- OUTDOR
- GYM

DISSABTES: 11:00 H - CLASSE ESPECIAL / 17:00H - CORE 20' DIUMENGE: TANCAT
OBSERVACIONS: TOTES LES ACTIVITATS SON DE 45' EXCEPTE LES CLASSES MARCADES.
AFORAMENT LIMITAT LA RESERVA PER ASSISTIR A UNA CLASSE ES FARÀ DES DE LA RECEPCIÓ DEL CLUB
CYCLING VIRTUAL: CONSULTI LA PROGRAMACIÓ A L'ÀREA DE CYCLING
 NO HI HAURÀ UN MÍNIM DE ASSISTÈNCIA PER FER L'ACTIVITAT DIRIGIDA

L	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:15		GAC		TRX		
9:30	GAC	GLOBAL CROSS	CIRCUIT TRAINNING	GAC		
11:00						CLASSE ESPECIAL
13:20	TRX	CYCLING	HIIT	CYCLING	BOOTCAMP	
	ZUMBA	PILATES	TRX FLOW			
15:30	STRETCHING 20'	PILATES	TRX	PILATES&HIPOPRESIUS	TRX	
16:15					ABD CORE 30'	
17:30	TOTAL TRAINING	CIRCUIT TRAINNING	GAC	TOTAL TRAINING		
18:30	CARDIO BOX	ZUMBA	TRX		GAC	
19:00				RUNNING		
19:30	HIIT	GLOBAL CROSS	STRONG ZUMBA			
20:00				ZUMBAtoning		
20:30	PILATES	TRX				

MÉS INFORMACIÓ A WWW.URBAN.AD URBAN.AD @URBANGYMS @URBANGYMAND

- GYM&DANCE
- GLOBAL
- BODY&MIND
- AQUA
- CYCLING
- OUTDOR
- GYM

DISSABTES: 11:00 H - CLASSE ESPECIAL / 17:00H - CORE 20' DIUMENGE: TANCAT
OBSERVACIONS: TOTES LES ACTIVITATS SON DE 45' EXCEPTE LES CLASSES MARCADES.
AFORAMENT LIMITAT LA RESERVA PER ASSISTIR A UNA CLASSE ES FARÀ DES DE LA RECEPCIÓ DEL CLUB
CYCLING VIRTUAL: CONSULTI LA PROGRAMACIÓ A L'ÀREA DE CYCLING
 NO HI HAURÀ UN MÍNIM DE ASSISTÈNCIA PER FER L'ACTIVITAT DIRIGIDA

ÀREA GYM&DANCE

ACTIVITATS RÍTMIQUES I COREOGRAFIADES

ZUMBA oficial: Treball cardiovascular coreografiat d'intensitat moderada amb exercicis de fitness al ritme de la música.
ZUMBA TONING oficial: Treball cardiovascular d'intensitat moderada amb resistència. Tonicificació al son de ritmes llatins.

ÀREA GLOBAL TRAINING

ENTRENAMENTS D'INTENSITAT MITJA-ALTA EN EL QUE PREDOMINA L'ENTRENAMENT DE LA FORÇA

CIRCUIT TRAINING: Circuit d'entrenament, organitzat en diferents estacions de feina, que treballa tots els grups musculars.
TRX: Sessió dirigida que combina l'entrenament de força en suspensió amb el treball de reforç específic de la zona central del cos.
CARDIOKICKBOX: Entrenament cardiovascular coreografiat al ritme de la música amb moviments propis de diferents arts marcials.
HIIT: Aquests exercicis estan basats en tres pilars: força, cardiovascular i polimètrics, tots realitzats a alta intensitat per treure major profit en un període curt de temps.
STRONG by ZUMBA oficial: Treball cardiovascular i condicionament físic intens amb el mateix pes corporal. Mitjançant la música es guia la intensitat del treball.
CIRCUIT TRAINING ESQUÍ: Diferents estacions on es realitzaran exercicis propis que ajuden a millorar el rendiment en l'esquí.
TOTAL TRAINING: Entrenament d'exercicis de força integral que es realitzen al ritme de la música.
GAC: Entrenament de força específica, per la zona abdominal i la part inferior del cos.
FUNCIONAL: Classe d'entrenaments amb l'objectiu de desenvolupar habilitats i capacitats físiques.
GLOBAL CROSS: Entrenament d'alta intensitat que combina diversos mètodes d'entrenament i capacitats físiques.

ÀREA BODY&MIND

ACTIVITATS QUE FOMENTEN EL EQUILIBRI ENTRE LA MENT I EL COS

VINYASA IOGA: Modalitat del ioga que treballa la sincronització de la respiració amb el moviment (vinyasa), combinat amb una sèrie de postures (asanas) i exercicis de respiració contínua (flow), amb una major activació cardiovascular. ***Nou grup avançat.**
HATHA IOGA: Modalitat del ioga on es combinen les postures físiques, la respiració i meditació per obtenir un equilibri perfecte entre cos i ment.
PILATES: Basat en exercicis que ajuden a tonificar el cos a través dels moviments fluïts, aconseguint un control del teu cos fomentant l'equilibri.
STRETCHING: Classe dirigida que busca millorar l'elasticitat, flexibilitat i la força del cos. Els beneficis que s'aconsegueixen són a nivell muscular i articular.
MINDFULNESS: És una tècnica de relaxació que ens ensenya a prendre consciència plena de les nostres emocions. Ens ajuda no només a reduir l'estrès, sinó que a més pot ajudar a incrementar els sentiments positius com l'alegria i la satisfacció. **(Activitat no dirigida)**

ÀREA GYM

XPRESS CLASS

FUNCIONAL 30': Classe d'entrenaments amb l'objectiu de desenvolupar habilitats i capacitats físiques.
CORE 20': Entrenament que busca millorar la força a la zona central del cos.
ABD 20': Entrenament que busca millorar la força a la zona central del cos.

ÀREA OUTDOOR

ACTIVITATS A L'AIRE LLIURE

BOOTCAMP: Entrenament militar a l'aire lliure. Es busca una millora del rendiment i la millora corporal mitjançant exercicis cardiovasculars, pliomètrics, inestabilitat, força, coordinació i intensitat.

ÀREA CYCLING

ACTIVITATS DE CICLO INDOOR ON PREDOMINA L'ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR.

CYCLING INDOOR: Entrenament de ciclisme amb l'objectiu de millorar la capacitat cardiovascular i que, gràcies a la música i al nou software Spivi, ens permet obtenir un major control i gaudir d'una sessió molt més divertida.
VIRTUAL CYCLING: Classe de cycling indoor amb el suport d'un entrenador virtual que té l'objectiu de millorar la capacitat cardiovascular.

MÉS INFORMACIÓ A WWW.URBAN.AD

ÀREA GYM&DANCE

ACTIVITATS RÍTMIQUES I COREOGRAFIADES

ZUMBA oficial: Treball cardiovascular coreografiat d'intensitat moderada amb exercicis de fitness al ritme de la música.
ZUMBA TONING oficial: Treball cardiovascular d'intensitat moderada amb resistència. Tonicificació al son de ritmes llatins.

ÀREA GLOBAL TRAINING

ENTRENAMENTS D'INTENSITAT MITJA-ALTA EN EL QUE PREDOMINA L'ENTRENAMENT DE LA FORÇA

CIRCUIT TRAINING: Circuit d'entrenament, organitzat en diferents estacions de feina, que treballa tots els grups musculars.
TRX: Sessió dirigida que combina l'entrenament de força en suspensió amb el treball de reforç específic de la zona central del cos.
CARDIOKICKBOX: Entrenament cardiovascular coreografiat al ritme de la música amb moviments propis de diferents arts marcials.
HIIT: Aquests exercicis estan basats en tres pilars: força, cardiovascular i polimètrics, tots realitzats a alta intensitat per treure major profit en un període curt de temps.
STRONG by ZUMBA oficial: Treball cardiovascular i condicionament físic intens amb el mateix pes corporal. Mitjançant la música es guia la intensitat del treball.
CIRCUIT TRAINING ESQUÍ: Diferents estacions on es realitzaran exercicis propis que ajuden a millorar el rendiment en l'esquí.
TOTAL TRAINING: Entrenament d'exercicis de força integral que es realitzen al ritme de la música.
GAC: Entrenament de força específica, per la zona abdominal i la part inferior del cos.
FUNCIONAL: Classe d'entrenaments amb l'objectiu de desenvolupar habilitats i capacitats físiques.
GLOBAL CROSS: Entrenament d'alta intensitat que combina diversos mètodes d'entrenament i capacitats físiques.

ÀREA BODY&MIND

ACTIVITATS QUE FOMENTEN EL EQUILIBRI ENTRE LA MENT I EL COS

VINYASA IOGA: Modalitat del ioga que treballa la sincronització de la respiració amb el moviment (vinyasa), combinat amb una sèrie de postures (asanas) i exercicis de respiració contínua (flow), amb una major activació cardiovascular. ***Nou grup avançat.**
HATHA IOGA: Modalitat del ioga on es combinen les postures físiques, la respiració i meditació per obtenir un equilibri perfecte entre cos i ment.
PILATES: Basat en exercicis que ajuden a tonificar el cos a través dels moviments fluïts, aconseguint un control del teu cos fomentant l'equilibri.
STRETCHING: Classe dirigida que busca millorar l'elasticitat, flexibilitat i la força del cos. Els beneficis que s'aconsegueixen són a nivell muscular i articular.
MINDFULNESS: És una tècnica de relaxació que ens ensenya a prendre consciència plena de les nostres emocions. Ens ajuda no només a reduir l'estrès, sinó que a més pot ajudar a incrementar els sentiments positius com l'alegria i la satisfacció. **(Activitat no dirigida)**

ÀREA GYM

XPRESS CLASS

FUNCIONAL 30': Classe d'entrenaments amb l'objectiu de desenvolupar habilitats i capacitats físiques.
CORE 20': Entrenament que busca millorar la força a la zona central del cos.
ABD 20': Entrenament que busca millorar la força a la zona central del cos.

ÀREA OUTDOOR

ACTIVITATS A L'AIRE LLIURE

BOOTCAMP: Entrenament militar a l'aire lliure. Es busca una millora del rendiment i la millora corporal mitjançant exercicis cardiovasculars, pliomètrics, inestabilitat, força, coordinació i intensitat.

ÀREA CYCLING

ACTIVITATS DE CICLO INDOOR ON PREDOMINA L'ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR.

CYCLING INDOOR: Entrenament de ciclisme amb l'objectiu de millorar la capacitat cardiovascular i que, gràcies a la música i al nou software Spivi, ens permet obtenir un major control i gaudir d'una sessió molt més divertida.
VIRTUAL CYCLING: Classe de cycling indoor amb el suport d'un entrenador virtual que té l'objectiu de millorar la capacitat cardiovascular.

MÉS INFORMACIÓ A WWW.URBAN.AD