



# ACTIVITATS DIRIGIDES CAI

(DEL 7 DE GENER AL 31 DE MARÇ DEL 2016)

INICI	DURADA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	INICI
18:00	60'						18:00
18:30	60'	<b>CARDIO</b>			<b>PILATES I +</b>	<b>FUNCIONAL</b>	18:30
19:00	60'						19:00
19:30	60'		<b>GAC</b>	<b>TBC</b>	<b>HIPOPRESSIUS</b>		19:30

## LLEGENDA

### TOTAL CARDIO

Treball cardiovascular i aeròbic per afavorir el consum de calories.

### GAC

Treball de tonificació general de glutis, abdominals i cames.

### ENTRENAMENT FUNCIONAL

Exercici físic integral i general orientat a la funcionalitat.

### PILATES I+

Exercicis per millorar la correcta postura i la tonificació en general.

### TBC

Total body condicion; en aquestes classes combinarem dos tipus de treball a la mateixa sessió.

### HIPOPRESSIUS

Abdominals hipopressius. Es realitzarà una sessió amb grups reduïts i també possibilitat de fer-los personalitzats.

### ENTREN. PERSONALS

Entrenaments personals. Els horaris s'acorden directament amb l'entrenador



619 641 225 / [jocnet@jocnet.info](mailto:jocnet@jocnet.info) / [www.clubatleticigualada.com](http://www.clubatleticigualada.com)



Segueix-nos també al Facebook!