

horari activitats

Dilluns	00'	Activitat	espai
07.15	50'	Pilates	ACTIVfont
08.00	50'	Pilates	ZENfont
09.30	50'	Spin	BIKEfont
13.45	50'	Aqua-To	AQUAfont
15.30	50'	BODYPUMP	ACTIVfont
18.30	50'	MixStyle	ACTIVfont
19.30	50'	Spin	BIKEfont
20.00	90'	Marxa Nòrdica	
	50'	Aqua-TBC	AQUAfont
	25'	GAC	ACTIVfont
20.30	50'	Spin	BIKEfont
	20'	Abdominals	ACTIVfont

Dimarts	00'	Activitat	espai
07.15	50'	Spin	BIKEfont
08.15	50'	Postural	ACTIVfont
09.30	50'	Zumba/ Step	ACTIVfont
13.45	45'	Step	ACTIVfont
14.30	20'	Abdominals	ACTIVfont
	50'	Spin	BIKEfont
15.30	50'	Spin	BIKEfont
18.30	50'	BODYPUMP	ACTIVfont
19.30	50'	Aeròbic/Zumba	ACTIVfont
	20'	Abdominals	ACTIVfont
19.40	45'	Poolbiking	AQUAfont
20.00	50'	Spin	BIKEfont
	50'	Running	
20.30	50'	BODYPUMP	ACTIVfont
	60'	Hatha Ioga	ZENfont
	50'	Aqua-To	AQUAfont

Dimecres	00'	Activitat	espai
07.15	50'	Postural	ACTIVfont
08.15	50'	T-30W	ACTIVfont
09.30	50'	Aqua-To	AQUAfont
13.45	50'	Postural	ACTIVfont
15.30	50'	Zumba	ACTIVfont
19.00	30'	GAC	ACTIVfont
19.30	50'	Tonificació	ACTIVfont
	50'	Aqua-To	AQUAfont
20.15	55'	Pilates	ZENfont
20.30*	50'	Spin	BIKEfont
	20'	Abdominals	ACTIVfont
	50'	Poolbiking	AQUAfont

Dijous	00'	Activitat	espai
07.15	50'	Aqua-To	AQUAfont
08.15	50'	Aqua-TBC	AQUAfont
09.30	50'	BODYPUMP	ACTIVfont
13.45	50'	Spin	BIKEfont
15.15	50'	Pilates	ZENfont
15.30	50'	Cardio-To	ACTIVfont
18.30	50'	Spin	BIKEfont
19.30	50'	T-30W	ACTIVfont
20.00	50'	Spin	BIKEfont
	50'	Running	
20.30	50'	BODYPUMP	ACTIVfont
	50'	Hatha Ioga	ZENfont
21.00	50'	Spin	BIKEfont

Divendres	00'	Activitat	espai
07.15	50'	BODYPUMP	ACTIVfont
08.15	50'	Spin	BIKEfont
09.30	50'	Aqua-TBC	AQUAfont
15.30	50'	Aqua-TBC	AQUAfont
16.30	50'	Tèc. Natació	AQUAfont
18.30	20'	Abdominals	ACTIVfont
19.00	50'	BODYPUMP	ACTIVfont
19.30	50'	Spin	BIKEfont
20.00	50'	Postural	ACTIVfont
21.00	50'	Aquaeròbic	AQUAfont
	50'	Spin	BIKEfont

ZONA D'AIGÜES

Treball de tonificació i mobilitat suau al medi aquàtic.

AQUA-TO
AQUA-TBC
AQUAERÒBIC
POOLBIKING
ACTIVITATS PER A NADONS
PER A INFANTS DE 2 A 8 ANYS
INICIACIÓ PER A ADULTS
RECUPERACIÓ
PREPART PER A EMBARASSADES
D'ÚS LLUIRE

ZONA DE FITNESS

Exercicis destinats a millorar la condició física general alternant combinacions aeròbiques i de resistència muscular.

T-30W Nou concepte de desenvolupament de les activitats físiques (resistència, força, flexibilitat i relaxació) amb l'ús d'aquest material innovador.

CARDIO-TO Sèries coreogràfiques i exercicis localitzats per enfortir la musculatura.

TONIFICACIÓ Tonificar i enfortir la musculatura mitjançant exercicis localitzats.

STEPS Coordinació i ritme mitjançant sèries coreogràfiques amb plataforma.

BODYPUMP Música amb la utilització de barres i discos intercanviables.

BIKEFONT Sessions basades en la realització d'exercicis físics amb una bicicleta.

AERÒBIC Sèries coreogràfiques combinant moviments bàsics de ball.

POSTURAL Reeducació postural, correcció dels eixos corporals i de la tensió muscular.

PILATES Control de la respiració i reeducació postural amb exercicis molt suaus.

RUNNING MIXSTYLE

CIRCUIT TRAINING HATHA IOGA

GAC Treball específic de glutis, abdominals i cames.

ABDOMINALS

MARXA NÒRDICA Camina al ritme dels bastons.

HORARI:

De dilluns a divendres de 7.00 a 23.00 h

Dissabtes de 9.00 a 20.00 h

Les vigílies de festius es tancarà a les 21 h

Dissabte 00' Activitat espai

11.00 50' Spin BIKEfont
50' BODYPUMP * ACTIVfont

*L'últim dissabte de mes

*20.00-21.30 (1h30') MasterClass - BIKEfont
L'últim dimecres de mes

tel. 931 155 155
activitats@calfont.cat
calfont@calfont.cat