

# horari activitats

## DILLUNS

07:15	45'	HIT-45	Activfont
08:15	45'	GAC	Activfont
09:30	50'	HIT-50	Activfont
10:45	45'	AquaDolça	Aquafont
13:45	55'	Bodypump	Activfont
15:30	55'	Bodypump	Activfont
18:00	30'	HIT-30	Activfont
18:20	20'	Abdominals Express	Fitness
18:30	50'	Tonificació	Activfont
19:00	50'	Spin	Bikefont
19:15	45'	Aqua-GAC	Aquafont
	25'	Hipopressius	Activfont
19:40	20'	Estiraments	Fitness
20:00	90'	Marxa Nòrdica	Exterior
	55'	Pilates	Zenfont
20:10	50'	Spin	Bikefont
20:15	30'	HIT-30	Activfont

## DIMARTS

07:15	45'	Spin	Bikefont
08:15	45'	Pilates	Activfont
09:15	45'	Pilates	Zenfont
09:30	50'	T-Bow	Activfont
10:30	45'	Gym Sènior	Activfont
10:45	45'	AquaDolça	Aquafont
13:45	45'	Step	Activfont
14:30	15'	Abdominals	Activfont
15:30	30'	HIT-30	Activfont
16:00	25'	Hipopressius	Activfont
18:30	30'	HIT-30	Activfont
19:30	50'	Aeròbic/Zumba	Activfont
	50'	Hatha loga	Zenfont
19:45	45'	Poolbiking	Aquafont
19:50	20'	Abdominals Express	Fitness
20:00	50'	Spin	Bikefont
	50'	Running	Exterior
20:30	50'	Hatha loga	Zenfont
20:35	50'	HIT-50	Activfont

## DIMECRES

07:15	45'	TS	Activfont
08:15	45'	Poolbike/AquaTBC	Aquafont
09:30	50'	Spin	Bikefont
10:45	45'	AquaDolça	Aquafont
13:45	50'	TS	Activfont
15:30	50'	Zumba	Activfont
18:15	55'	Bodypump	Activfont
18:30	20'	Abdominals Express	Fitness
19:00	50'	VirtualSpin	Bikefont
19:15	50'	Aqua-To	Aquafont
	55'	Pilates	Zenfont
19:30	50'	Tonificació	Activfont
19:50	20'	Abdominals Express	Fitness
20:00	90'	Marxa Nòrdica	Exterior
20:15	55'	Pilates	Zenfont
20:30	25'	Hipopressius	Activfont
20:30*	50'	Spin	Bikefont

## DIJOUS

07:15	45'	Pilates	Activfont
08:15	45'	HIT-45	Activfont
09:15	45'	Pilates	Zenfont
09:30	55'	Bodypump	Activfont
10:45	45'	AquaDolça	Aquafont
13:45	50'	Spin	Bikefont
15:30	30'	TS	Activfont
16:00	25'	Hipopressius	Activfont
18:30	30'	HIT-30	Activfont
19:00	50'	Spin	Bikefont
19:30	50'	T-Bow	Activfont
	50'	Hatha loga	Zenfont
	20'	Estiraments	Fitness
19:50	20'	Abdominals Express	Fitness
20:00	50'	Running	Exterior
20:15	50'	Spin	Bikefont
20:30	55'	Bodypump	Activfont
	50'	Hatha loga	Zenfont

## DIVENDRES

07:15	45'	Bodypump	Activfont
08:15	45'	Spin	Bikefont
09:30	50'	TS	Activfont
14:00	30'	HIT-30	Activfont
15:30	50'	Aqua-TBC	Aquafont
18:00	50'	Pilates	Zenfont
19:00	55'	Bodypump	Activfont
20:00	50'	HIT-50	Activfont
	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

PREPARAT PER A EMBARASSADES

D'US LLIBRE

## ZONA DE FITNESS

**HIT-30** Entrenament funcional d'alta intensitat

**TS-30** 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 plataformes.

**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 LOGA, ABDOMINALS**

**GAC** Treball específic de glutis, abdominals i cames.

**MARXA NÒRDICA** Camina al ritme dels bastons.

**COMBAT** Classe coreogràfica a partir d'un conjunt d'arts marcial portant al límit el teu cos a nivell cardiovascular i millorant la teua coordinació.

**TS (Treball en suspensió)** Treball de potència muscular utilitzant el pes corporal.

## HORARI:

De dilluns a divendres de 7:00 a 22:30 h

Dissabtes de 9:00 a 20:00 h

Les vigílies de festius es tancarà a les 21:00 h

Tel. 931 155 155

activitats@calfont.cat

calfont@calfont.cat

## DISSABTE

09:45	50'	Pump/Combat	Activfont
11:00	50'	Spin	Bikefont
17:00	50'	Virtual Spin	Bikefont
18:00	50'	Virtual Spin	Bikefont

\*20:00-21:30 (1h30') MasterClass - Bikefont  
L'últim dimecres de mes