



Ajuntament de Manresa



# PISCINES MUNICIPALS

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES



Club Natació Manresa

Inici	Temps	Sala	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
7:15	50'	2			tbc		tono pump		
7:30	30'	2	tono express						
9:30	50'	2	tbc	fit bosu	tono pump	steps	aerogac		
10:00	30'	Fit		circuit muscular		circuit cardio			
10:30	50'	2	gliding		ritmes llatins		tbc		
10:30	45'	3			mat pilates				
10:30	15'	3						abdominals	
11:00	50'	2						tbc	
11:15	15'	1		abdominals		abdominals			
13:30	50'	2			tono pump				
15:15	50'	2		tbc		step gac			
16:45	15'	3	abdominals		abdominals		abdominals		
17:00	30'	Fit	circuit muscular		circuit cardio				
17:15	50'	2		gliding		fit bosu			
17:30	30'	2	gac		tono express				
18:15	50'	2	tono pump	global	ritmes llatins	tbc	step gac		
19:15	50'	2	ritmes llatins	tbc		tono pump			
20:00	15'	3/2	abdominals	abdominals	abdominals	abdominals	abdominals		
20:15	50'	2	tbc	steps		gliding	tonificació		
20:15	45'	3		mat pilates					
20:30	30'	1/2	gac		tono express				
21:15	50'	2	steps	global	step gac	tbc			

Inici	Temps	Sala	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
9:30	60'	3/1	yoga	tai-txi	loga	tai-txi	yoga		
10:30	45'	3/1		body sense		gim suau			
17:00	60'	3	yoga		yoga				
18:00	60'	3		yoga		body sense			
19:15	30'	3		estiraments		estiraments			
21:00	60'	3		loga		yoga			

Inici	Temps	Sala	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
7:15	45'	1		espinning		espinning			
10:30	45'	1		espinning		espinning			
12:00	50'	1						espinning	espinning
13:30	45'	1	espinning				espinning		
15:15	45'	1	espinning		espinning				
17:30	30'	1					espin express		
18:15	45'	1						espinning	
18:30	30'	1			espin express				
19:15	45'	1	espinning				espinning		
19:30	90'	1			super espinning				
20:15	45'	1		espinning		espinning			
21:15	45'	1	espinning		espinning				

Inici	Temps	Sala	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
7:15	45'	PC	C adults		C adults		C adults		
9:00	45'	PC	gent gran	C adults	gent gran	C adults	gent gran		
9:30	60'	PC	teràpia	teràpia	teràpia	teràpia	teràpia	nadons 30'	
9:45	45'	PC	C adults	gent gran	C adults	gent gran	C adults		
10:45	60'	PC						nadons 30'	
10:45	45'	PM						Esc/Inf	
11:30	45'	PC	nadons 30'	aiguagim	nadons 30'	aiguagim		Esc/Inf	
12:00	60'	PC						Esc/Inf	
12:15	60'	PC			prepart		prepart		
13:30	30'	PC		aquapower		aquapower			
16:00	45'	PC	C adults	C adults		C adults			
16:00	60'	PC	teràpia	teràpia	teràpia	teràpia	teràpia		
17:15	45'	PC	C escolars	C escolars	C escolars	C escolars	C escolars		
18:00	45'	PC	C escolars	C escolars	C escolars	C escolars	C escolars		
18:45	45'	PC	social	social	social	social	social		
19:30	60'	PM	teràpia	teràpia	teràpia	teràpia	teràpia		
19:45	45'	PM		aquapower		aquapower			
20:00	60'	PM			prepart		prepart		
20:30	60'	PM	teràpia	teràpia	teràpia	teràpia	teràpia		
20:30	45'	PM	C adults		C adults		C adults		
21:15	45'	PM	C adults		C adults		C adults		

L'horari de les activitats personalitzades es concretarà amb el tècnic. Els instructors i les classes estan subjectes a possibles canvis. Els festius seran com un diumenge. Per Nadal, Setmana Santa i a l'estiu l'horari pot ser modificat.

\*Cal presentar tiquet.  
\*Les activitats dirigides aquàtiques no estan incloses en cap quota excepte alguagim per als abonats complets de la instal·lació.

alguagim

\*Cal reservat bicicleta a recepció.

espinning

\*Cal tiquet, només alumnes que hagin fet el curs monogràfic.  
mat pilates

## **FITNESS**

### **TREBALL ENTRENAMENT MUSCULAR**

**TONO PUMP:** programa d'entrenament exclusiu amb barres i discos, executant exercicis de la sala de peses dins una classe dirigida al ritme de la música.

**TONIFICACIÓ:** combinació de treball dinàmic i estàtic, dels diferents grups muscular, per a millorar la resistència muscular.

**TONO EXPRESS:** tens el temps just?, sessió molt efectiva de 30 minuts de durada, on es treballen estàticament tots els grups musculars.

**GAC:** 30 minuts de treball localitzat de glutis, abdominals i cames.

**CIRCUIT MUSCULAR:** sessió a la sala de fitness, 30 minuts de treball guiat, amb un grup reduït de 5 persones, mitjançant les màquines musculars treballarem tot el cos. (cal apuntar-se amb el monitor de la sala).

**ABDOMINALS:** sessió dirigida de 15 minuts de durada, per enfortir la zona mitja del cos.

### **DE TREBALL D'ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR**

**ESPINNING:** tu només puja a la bici ... el resultat està garantit, la intensitat la poses tu, i nosaltres la diversió!  
**ESPIN EXPRESS:** sessió de 30 minuts d' spinning, on tu decideixes la intensitat a la que vols treballar. Recomanat si vols iniciar-te en l'activitat.

**SUPER ESPINNING:** 90 minuts de durada: 75 minuts d' spinning, abdominals i uns estiraments. Classe per aprendre a millorar la pedalada, per a aprendre a fer servir el pulsòmetre, noves tendències... i moltes mes sorpreses....cada dia una experiència diferent i innovadora!

**CIRCUIT CARDIOVASCULAR:** sessió a la sala de fitness, 30 minuts de treball guiat, amb un grup reduït de 5 persones, mitjançant les màquines de cardio treballarem el sistema cardiovascular, millorant la resistència. (cal apuntar-se amb el monitor de la sala).

### **COMBINACIÓ DE TREBALL CARDIOVASCULAR I MUSCULAR**

**GLIDING:** la novetat de la temporada. Treball d'alta intensitat, efectiu i segur, sense cap impacte. Mitjançant uns discos lliscants farem un treball cardiovascular i tonificarem tota la musculatura, activant sobretot la musculatura interna del centre del cos, encarregada de l' estabilitat corporal.

Prova una nova sensació!

**TBC:** classe molt completa de mitja-alta intensitat; es treballa amb intervals d'exercici cardiovascular (ajudant a cremar els greixos) combinat amb l'exercici muscular (ajudant a tonificar la musculatura).

**FIT BOSU:** material inestable que a traves d'un treball cardiovascular i muscular, enfortim l'abdomen i l'esquena, responsables de : l'equilibri, la postura i els moviments bàsics de la vida quotidiana. Intensitat mitja-alta.

**GLOBAL:** condicionament físic general, d'alta intensitat. Córrer, salts, exercicis de força, equilibri... tot un repte, perquè estiguis en forma!

**STEP GAC:** intensitat mitja, treball localitzat de cames, glutis i abdominals, utilitzant l' step com a base per incrementar la intensitat.

**AERO GAC:** combina el treball cardiovascular, mobilitzant tren inferior, amb el treball localitzat de cames, glutis i abdominals.

### **TREBALL COREOGRÀFIC**

**STEPS:** diferents i divertides coreografies, al ritme de la música, utilitzant passos varis per a arribar a fer un treball cardiovascular.

**RITMES LLATINS:** barreja de salsa, mambo, cumbia, cha cha chá....una classe realment divertida, on el treball cardiovascular està assegurat.

### **COS I MENT**

**BODY SENSE:** activitat suau que desenvolupa la percepció sensorial com una via d'activació de la " intel.ligència cos/ment":

- Ampliant la gamma de moviments
- Millorant la qualitat dels moviments
- Desenvolupant la memòria motriu
- Fent un treball de cos/consciència

**GIM SUAU** activitat aeròbica suau combinada amb tècniques d'estiraments, mobilitat articular i estabilitat corporal.

**IOGA:** per integrar el treball global del cos, respiració i ment. Tècniques de relaxació i coneixement interior.

**TAI-TXI:** 60' d'exercici integral per assolir l' equilibri cos-ment.

**MAT PILATES:** mètode d'exercici i moviment físic dissenyat per estirar, enfortir i equilibrar el cos mitjançant el treball integrat de les cadenes musculars amb el control de la respiració. Una forma diferent de modelar el teu cos, amb la tècnica de moda. (per alumnes que hagin fet el curs d'iniciació al Pilates: monogràfic).

**ESTIRAMENTS:** 30 minuts d'exercicis de flexibilitat, per estirar la musculatura en general, i millorar la mobilitat articular. Adequat per a tot tipus de públic: després d'un llarg entrenament, recomanació mèdica, com a activitat física suau....

### **ENTRENAMENT PERSONAL**

**PILATES REFORMER:** ara tens el teu Entrenador Personal per a treballar amb el Reformer (màquina de Pilates), aconsellada per a tots el públics, gràcies als seus beneficis, ajuda a tenir un bo to muscular, elasticitat, prevé i rehabilita lesions, elimina el stress i les tensions musculars, aportant vitalitat i força. També recomanat per a esportistes d'alt rendiment. El resultat està garantit! (contracta el servei a recepció)

**ENTRENADOR PERSONAL:** Farem que el teu objectiu sigui el nostre: rehabilitació, preparació proves accés, perdre pes, guanyar massa muscular, definició muscular, preparació per competicions atletiques.... Tenim el teu Entrenador Personal que t'ajudarà a aconseguir la teva meta! (contracta el servei a recepció)

## **ACTIVITATS DIRIGIDES EN EL MEDI AQUÀTIC**

**ADULTS :** Activitat dirigida per a persones a partir dels 14 anys, destinades a la iniciació, manteniment i perfeccionament de les habilitats aquàtiques.

**GENT GRAN:** Activitats de recreació i relaxació en el medi aquàtic, destinades a persones majors de 65 anys, amb l'objectiu de potencia la seva mobilitat articular.

**INFANTILS:** Classes dirigides a nens a partir dels 3 anys, destinades a la iniciació, manteniment i perfeccionament de les habilitats aquàtiques.

**NADONS:** Descobriments del medi aquàtic a partir d'activitats lúdico-recreatives, destinades a nadons a partir dels 4 mesos.

**CURSETS PARTICULARS:** Triat l'horari, objectiu i nombre de sessions. Nosaltres hi posem el monitor.

**ENTRENAMENTS PERSONALITZATS:** Farem que el teu objectiu sigui el nostre. Tenim el teu entrenador personal que t'ajudarà a aconseguir-ho.

### **ACTIVITATS SALUT EN EL MÈDI AQUÀTIC**

**TERÀPIA:** Recuperació i rehabilitació de lesions a partir d'activitats dirigides en el medi aquàtic.

**PREPART:** Activitat destinada a mantenir un estat físic òptim en la dona durant el període de l'embaràs.

### **ACTIVITATS COMBINADES**

**AIGUAGYM:** Activitat dirigida al treball de coordinació, flexibilitat, equilibri, .. utilitzant la resistència que ens ofereix l'aigua.

**AIGUAPOWER:** Conjunt d'activitats dirigides en el medi aquàtic per millorar la resistència, força general, mobilitat articular,... destinades a la millora i manteniment de la condició física general (aiguarunning, aiguagym, ...)

Viladordis, 5  
08241 Manresa  
Tel. 93 874 47 50  
[www.cnmanresa.com](http://www.cnmanresa.com)