HORARI DE CLASSES 2010-2011

IRADIER CLUB MUJER

SALA I	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSAB.	DIUMEN.
09 10h	tonificació	tonificació	tonificació	tonificació	tonificació		
10 10h	tonificació	aero-dance	tonificació	aero-dance	tonificació		
11 10h	steps	tonificació	aeròbic	tonificació	stretching		
12 10h	jazz-art	stretching	jazz-art	stretching	jazz-art		
13 10h	cardio-to	tonificació	cardio-boxing	tonificació			
14 10h	stret-Horton	T.B.C.	stretching	T.B.C.	cardio-to		
15 10h	to-steps *	to-cintura *	to-cames *	G.A.C.	stretching		
16 10h		T.B.C.	ritmes llatins	cardio-to			
17 10h	bollywood			line-dance	aero-dance		
18 10h	cardio-to	cardio-to	dance iniciació	cardio-to			
19 10h	tonificació	jazz-art	tonificació	jazz-art	jazz-dance		
20 10h	jazz-dance	stretching	jazz-dance	horton	to-stretch		
21 10h		horton		20 10h a 21 30h			
	* glutis, cames malucs	* abdominals	* abductors gomes				

SALA II	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSAB.	DIUMEN.
08h	tonificació	to-postural	tonificació	to-postural	aeròbic-bàsic		
09h	to-stretch	pilates	to-stretch	pilates	to-stretch		
10h	to-stretch	G.A.C.	to-stretch	G.A.C.	to-stretch		
11h	cardio-to	Iradier dance	cardio-to	Iradier dance	cardio-to	tonificació	
12h	stretching	Iradier exprés	stretching	Iradier exprés	stretching	cardio-to	
13h	to-cintura *1	to-steps *1	to-cintura *1	to-cames *1	cardio-boxing	T.B.C.	stretching
14h	to-cames *2	to-cintura *2	to-steps *2	to-cintura *2	jazz-art		
15h	T.P. aeròbic	T.P. to	T.P. steps	T.P. bossu	T.P. to		
16h	T.P. to	T.P. steps	T.P. aeròbic	T.P. bossu	T.P. aeròbic		
17h	T.P. steps	T.P. aeròbic	T.P. to	T.P. bossu	T.P. to		
18h	tonificació	aero-dance	tonificació	aero-dance	tonificació		
19h	to-stretch	cardio-to	to-stretch	cardio-to	to-stretch		
20h	cardio-to	iradier dance	pilates	to-stretch			
21h							
	*1 abdominals *2 gomes abductors	*1 glutis, malucs cames *2 abdominals	*1 peses braços, esquena *2 glutis, malucs, cames	*1 gomes abductors *2 peses braços, esquena			

SALA III	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSAB.	DIUMEN.
10h	spinning		spinning		spinning		
11h							
12h							
13h						spinning	
14h	spinning	spinning	spinning	spinning	spinning		
15h		spinning		spinning			
16h							
17h							
18h	spinning		spinning		spinning		
19h		spinning		spinning			
20h	spinning		spinning				

SALA IV	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSAB.	DIUMEN.
09h		pilates					
10h	pilates	ioga	pilates	ioga			
11h		de 10 30h a 12h		de 10 30h a 12h			
12h		sevillanes		sevillanes			
13h		sevillanes prin.	ioga				
14h		sevillanes		sevillanes			
15h							
16h	sevillanes						
17h	ioga		ioga				
18h	18.15 sevillanes princ.	jazz juvenil	Iradier dance *	jazz juvenil	Iradier dance *		
19h	19.30h sevillanes						
20h				ioga			
			* 12-14 anys		* 12-14 anys		

PISCINA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSAB.	DIUMEN.
09 10h	aquagym		aquagym		aquagym		
10 10h		aquagym		aquagym			
11 10h	aquagym		aquagym		aquagym		
12h		aquagym		aquagym		aquagym	
13h							
14h							
15h							
16h							
17h	aquagym	aquagym	aquagym	aquagym			
18h							
19h		aquagym		aquagym			

FISIO	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSAB.	DIUMEN.
10h	reeduc. postural	estiraments	reeduc. postural	estiraments	fit ball		
11h	reeduc. postural	estiraments	reeduc. postural	estiraments	fit ball	reeduc. postural	
12h	reeduc. postural		reeduc. postural		reeduc. postural		
13h							
14h		reeduc. postural		reeduc. postural			
15h							
16h							
17h	S.G.A. *		reeduc. postural		reeduc. postural		
18h		S.G.A. *		fit ball			
19h	S.G.A. *	fit ball	reeduc. postural	S.G.A. *	reeduc. postural		
20h	reeduc. postural	S.G.A. *	estiraments	fit ball	reeduc. postural		

* S.G.A. Stretching global active

HORARI DEL CLUB

De 7.45h a 22.30h de dilluns a divendres
De 11h a 19h dissabtes i diumenges
Festius tancat

CLASSIFICACIÓ I DESCRIPCIÓ GENERAL DE LES CLASSES

Entrenador personal: Disponible de 8h a 22h de dilluns a divendres (consultar cap de setmana). Informació a la Recepció del Club.

SESSIONS MUSCULARS

Tonificació: Treball per a mantenir el to muscular
G.A.C.: Treball específic de glutis, abdominals i cames
Iradier express: Màxim rendiment amb sessions de 25 minuts
Fit Ball: Taula d'exercicis realitzada amb una pilota gegant per a desenvolupar força, flexibilitat, coordinació, equilibri i resistència muscular
Aquagym: Exercici físic en l'aigua que disminueix l'impacte en les articulacions i la columna

SESSIONS CARDIOVASCULARS

Spinning: Treball cardiovascular en classes dirigides i grupals amb bicicletes fixes Cardio-to: Treball per a millorar el sistema cardiovascular i perdre greix corporal Iradier Dance: Classes basades en coreografies i passos enllaçats a un ritme dinàmic, molt variades, amb l'element motivador de la música
Aeròbic: Sessions cardiovasculars amb coreografies funcionals al ritme de la música
Jazz Art: Combinació entre el moviment i l'art. Ensenya la creació de variacions mitjançant passos orig
Running: Circuit de 35 minuts al exterior. TOTS ELS DILLUNS 9.15h i DIMECRES 19.15h (Poner es

SESSIONS ANTIESTRÈS

Ioga: Exercicis de meditació, concentració i relaxació
Stretching: Ideat per a obtenir un bon estat de flexibilitat i elasticitat
Pilates: Tècnica de tonificació i flexibilitat basada en la concentració i control postural

SESSIONS DE FISIOTERÀPIA

Reeducació postural: Classes dirigides per les nostres fisioterapeutes
Pla Sahufe: Per a prevenir i combatre l'osteoporosi

Sala de fitness i cardio: Sala d'entrenament muscular i cardiovascular a través de múltiples màquines, dirigida per monitors de fitness