

DEFINICIÓ DE LES ACTIVITATS

STEP	Exercicis amb step per a la millora cardiovascular i el to muscular de cames i glutis
 ZUMBA®	Activitat aeròbica de moda amb balls generalment llatins
BODYSTEP	Activitat amb step que combina el treball de cardiovascular amb el de resistència muscular, ideal per a tots els nivells
RITMES	Activitat de ball on es combinen diferents estils llatins
BODYCOMBAT	Activitat aeròbica coreografiada que incorpora moviments de la boxa i d'altres esports de lluita
CYCLING	Activitat dirigida d'intensitat mitja/alta amb bicicletes estàtiques on es pedaleja al ritme de la música
BOX TRAINING	Exercicis de resistència i treball muscular amb tècnica de boxa
HIIT	Activitat cardiovascular realitzada amb exercicis de curta durada i amb períodes de recuperació incomplets
HARD TRAINING	Activitat d'entrenament funcional d'alta intensitat i amb ús de materials d'última generació
BODYPUMP	Millor programa d'entrenament amb barres i discos, per a la millora de la resistència muscular de tot el cos
GAC	Exercicis de resistència aeròbica i treball muscular localitzat en glutis, abdominals i cames
TONIFICACIÓ	Exercicis de resistència aeròbica i treball muscular global de tot el cos
CARDIO TO	Classe que té com a objectiu principal millorar la resistència cardiorespiratòria i muscular
PILATES	Entrenament físic i mental amb un sistema d'estirament i enfortiment amb moviments controlats i precisos
YOGA SUAU	Disciplina del yoga d'execució fàcil que contempla exercicis d'estiraments estàtics i dinàmics, on s'intenta assolir un equilibri i unió del cos, ment i emocions
GIM SÈNIOR	Classe de baixa intensitat pel treball muscular de forma aeròbica i treball de flexibilitat i coordinació
STRETCHING	Estiraments globals i analítics destinats a la millora de l'amplitud de moviment i a la recuperació post esforç
AB + STRE	Combinació d'exercicis per a millorar i mantenir la força de la musculatura postural del tronc i l'Stretching
BODY BALANCE	Inspirat en el ioga, Pai txi i Pilates, per a la millora de la flexibilitat i la força
JUST DANCE KIDS I JUNIOR	Classe de balls de moda dirigida a nens/es de 3 a 12 anys
MARXA NÒRDICA	Circuit de marxa a l'aire lliure amb o sense bastons, l'objectiu de la qual és la millora cardiovascular
AQUAGIM	Activitat en PISCINA POC FONDA per la millora de la condició física amb exercicis aeròbics i de tonificació
AQUADINAMIC	Combina el treball cardiovascular i muscular fent ús de l'aigua com a resistència
AQUATO	Exercicis en PISCINA FONDA per a la millora de la força i resistència muscular

ACTIVITATS DIRIGIDES



**Grans descomptes
pels abonats per l'ús
de l'àrea de Raqueta**



**Més de 100
activitats dirigides
setmanals**

Reserva el teu espai o classe des de casa!

**Fins a 120 places
de pàrquing per als abonats**



**Consulta l'abonament especial
per a federats a la recepció de la Piscina**



 **la piscina
de lloret**

PISCINA OLÍMPICA - CENTRE ESPORTIU


Ajuntament de
Lloret de Mar

 **lloret
de mar**

*Consulteu prèviament les condicions a la recepció de la Piscina Municipal.

  
@piscinalloret


@piscinalloretpadel

Av. Rieral, 22, Lloret de Mar - Tel. 972 36 43 84
www.piscinalloret.cat

INICI	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7.15	8.00	SALA FUN			HARD TRAINING			
7.15	8.00	SALA 1		GAC		TONIFICACIÓ		
7.15	8.00	SALA CYC					CYCLING	
8.00	8.45	SALA FUN	CARDIO TO					
8.00	8.45	SALA 1					PILATES	
8.00	8.45	SALA CYC			CYCLING			
8.00	8.45	PISC		AQUAGIM / TO	AQUAGIM / TO	AQUAGIM / TO		
9.00	10.30	OUT					MARXA NÒRDICA	
9.15	10.15	PAV	GIM SÈNIOR**		GIM SÈNIOR**		GIM SÈNIOR**	
9.30	10.00	SALA FUN						AB + STRE
9.30	10.15	SALA 1	BODYSTEP	BODY BALANCE	BODYCOMBAT	HIIT	RITMES	
9.30	10.15	SALA FUN		TONIFICACIÓ		BODYPUMP	HARD TRAINING	
9.30	10.15	SALA CYC	CYCLING		CYCLING			
9.30	10.30	OUT		MARXA NÒRDICA**		MARXA NÒRDICA**		
10.15	11.00	SALA FUN						BODYPUMP
10.15	11.15	PAV	GIM SÈNIOR**		GIM SÈNIOR**		GIM SÈNIOR**	
10.30	11.15	SALA 1	GAC	CARDIO TO	RITMES	BODY BALANCE	PILATES	
10.30	11.15	SALA FUN	BODYPUMP		BODYPUMP		CARDIO TO	
10.30	11.15	SALA CYC		CYCLING		CYCLING		
11.15	12.00	SALA CYC						CYCLING
11.30	12.15	PISC		AQUAGIM**		AQUAGIM**		
11.30	12.15	SALA 1	IOGA SUAU	ESTIRAMENTS	IOGA SUAU		ESTIRAMENTS	
11.30	12.15	SALA FUN	AB + STRE	GIM SUAU	PILATES	GIM SUAU	PILATES	
12.15	13.00	PISC		AQUAGIM		AQUAGIM		
13.00	13.45	PISC		AQUAGIM		AQUAGIM	AQUATO	
15.15	16.00	SALA FUN	TONIFICACIÓ	CARDIO TO	BODYPUMP		GAC	
15.15	16.00	SALA 1				PILATES		
16.15	17.00	SALA FUN		GAC	CARDIO TO	BODYPUMP		
16.15	17.00	SALA 1	PILATES					
17.30	18.15	SALA 1		JUST DANCE KIDS		JUST DANCE KIDS		
17.30	18.15	SALA FUN	GAC	HIIT	TONIFICACIÓ		BODYCOMBAT	
17.30	18.15	SALA CYC				CYCLING		
18.30	19.15	SALA 1	BODYCOMBAT	BODYPUMP	GAC	BODY BALANCE	TONIFICACIÓ	
18.30	19.15	SALA CYC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
19.15	20.00	PISC	AQUAGIM	AQUADINAMIC	AQUAGIM	AQUADINAMIC		
19.30	20.15	SALA 1	ZUMBA	STEP	PILATES	RITMES	CARDIO TO	
19.30	20.15	SALA FUN	HARD TRAINING	TONIFICACIÓ		GAC	HARD TRAINING	
19.30	20.15	SALA CYC		CYCLING	CYCLING	CYCLING		
20.30	21.15	SALA 1		PILATES				
20.30	21.15	SALA FUN	BOX TRAINING		CARDIO TO	BODYPUMP	GAC	

La instal·lació es reserva el dret de modificar les sessions i/o els espais de les activitats (consultar al sistema de cita prèvia).

- EXT 1

Zona de raqueta
- EXT 2

Zona de pàrquing
- EXT 3

Zona de pati
- OUT

Ruta
- PAV

Pavelló del Molí
- SALA 1

Sala planta 1
- PISC

Piscina planta 0
- SALA FUN

Sala funcional planta-1
- SALA CYC

Sala cycling parking-1
- Intensitat alta
- Intensitat mitjana
- Intensitat baixa
- Activitat coreografiada
- Activitat infantil i júnior
- Piscina poc fonda
- Piscina poc fonda o fonda
- Piscina fonda
- Activitat a l'aire lliure (ruta)
- Majors de 16 anys
- **

Calendari Escolar