

ACTIVITATS DIRIGIDES

DIRGIMBE

A partir del 12 d'Agost 2019

SALA 1 - DIRIGIDES

INICI	FI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7:00	7:55		Tonifica't Juan	Body Pump Gerard		
9:30	10:25	Body Pump Juan	Zumba Elson	Tonifica't Juan		Tonifica't Marc O
10:30	11:25	Pilates MATT Juan				
18:15	19:10	bodyART Cris		Body Pump Juan		
19:15	20:10	Body Pump Gerard	Cul10/Upper Body Cris			
20:15	21:10					

SALA 2 - MOVIMENT

INICI	FI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9:30	10:25	ioga DIR Gemma				
10:30	11:25		Esquena i Postura Juan	bodyART Cris		
18:15	19:10	Zumba Elson	Pilates MATT Cris			
19:30	20:25	HATHA IOGA Marc R	ioga DIR Gemma			

SALA 3 - BOX

INICI	FI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
20:15	21:10	Cross DIR Gerard				

SALA 4 - SPINNING

INICI	FI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6:45	7:30	SPINDiR Gerard	SPINDiR virtual			SPINDiR virtual
7:45	8:30	SPINDiR virtual		SPINDiR virtual		SPINDiR virtual
9:30	10:15	SPINDiR virtual		SPINDiR virtual		SPINDiR virtual
10:30	11:15		SPINDiR virtual			SPINDiR virtual
13:45	14:30			SPINDiR virtual		
15:30	16:15	SPINDiR virtual	SPINDiR virtual	SPINDiR virtual		
17:30	18:15		SPINDiR virtual			
18:15	19:00	SPINDiR Pep		SPINDiR virtual		
19:15	20:00	SPINDiR Pep	SPINDiR Gerard	SPINDiR Juan		
20:15	21:00	SPINDiR virtual	FULLBODYCYCLE			

INICI	FI	Dissabte	Diumenge
10:00	10:50	SPINDiR virtual	
11:15	12:05	SPINDiR virtual	

PISCINA

INICI	FI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7:00	7:45	AQUADiR Juan		AQUADiR Juan		AQUADiR Marc O
9:15	10:00	AQUADiR Marc O	AQUADiR Juan			
11:00	11:45	AQUA ACTIVA'T Marc O				



93 874 48 07



<https://www.dir.cat/ca/gimnasos-manresa/gimbe>



DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS I OBJECTIU

COS I CONSCIÈNCIA

Mètode creat a partir d'altres tècniques físiques i de relaxació, com el shiatsu, la reeducació postural, l'eutonia i d'altres. L'objectiu és aprendre d'un mateix partint del coneixement propi i de l'adaptació als ritmes horaris i estacionals de la natura.

ESQUENA I POSTURA

Treball general d'equilibri, control postural i muscular, que busca assolir objectius com ara millorar possibles dolors lumbaris o cervicals. Mobilització de les articulacions i correcció postural a través de diferents mètodes i tècniques

PILATES GARUDA

Una evolució del Pilates convencional, combinant el treball de core amb el treball de les línies miofascials del cos d'una forma fluida i continuada, amb la consciència del Pilates i el moviment fluït del Ioga Vinyasa

ZUMBA

Activitat coreografiada fàcil, divertida i diferent. Treball cardiovascular de forma divertida i en la que la música juga un factor determinant. Viu el moviment i gaudeix de la música.

COREOGRAFIADA

BODYART

Entrenament funcional, on es combina un treball de mobilitat, força, flexibilitat i equilibri, unit a un treball de cosment, a través de moviments, exercicis i seqüències fluïdes i enllaçades entre si. Un treball excepcional per aconseguir millorar la forma física.

IOGA

Tècnica oriental que uneix cos i ment, basada en seqüències de moviments i estiraments orientals i mobilitat en general. T'ajudarà a despertar sentits interns i externs, a millorar la respiració i a sentir la teva posició corporal.

ISTHA IOGA

És la integració de múltiples eines de Ioga, com l'Ashtanga, Vinyasa o Pranayama. Una sessió que permet adaptar la pràctica al nivell de cada participant. Treballarà íntegrament la força, la flexibilitat i l'equilibri amb equilibri cosment.

IOGA KUNDALINI

És una disciplina física, mental i espiritual basada en diferents tipus de Ioga i que utilitza diferents tècniques com els mantrés, els kriyas, les asanes, el pranayama i la meditació, amb la finalitat d'obrir i equilibrar els Chakras per facilitar el corrent de l'energia - Kundalini.

PILATES MAT

Tècnica de treball específica encaminada a millorar els possibles problemes de la columna vertebral, corregint mals hàbits posturals millorant la força lumbo-abdominal i la flexibilitat en general.

TONIFICACIÓ

CUL 10

El Cul 10 és una sessió enfocada a tonificar extremitats inferiors i glutis, a més de treballar l'estabilitat articular, la postura i el core. Aconseguiràs tenir el cul i cames que sempre has desitjat, sense oblidar els beneficis a nivell funcional.

BODYPUMP

Sessió amb component de coreografia, dirigit a millorar la força muscular mitjançant barres i discos de diferents pesos, on podràs realitzar exercicis de força globalment i analíticament. Cada sessió un repte!

CROSSDIR

Treball intens, dinàmic i motivador. Una de les disciplines de més èxit actualment. El Hiit (High Intensity Interval Training), es una activitat intensa que ens aporta beneficis físics i una forma diferent i divertida d'entrenar

SALA SPINNING

SPINDIR

Classe de treball cardiovascular i de força de cames amb suport musical, mitjançant les bicicletes de spinning. L'objectiu es centra en millorar la resistència aeròbica i força muscular.

SPINDIR VIRTUAL

Sessió Cardiovascular de ciclisme indoor virtual amb pantalla i dirigida des d'una plataforma virtual (sense tècnic). Diferents tipus de sessions.

FULLBODYCYCLE

Combina el treball cardiovascular d'alta intensitat de la bicicleta, amb l'entrenament muscular d'extremitats superiors i core, sense deixar de pedalar. Contribueix a reduir el % de greix i definir el cos

AQUÀTIQUES AQUA ACTIVAT

AQUADIR

Activitat aquàtica on es treballarà la tonificació de braços i cames de forma global, sense impacte i amb un treball cardiovascular, aprofitant la resistència de l'aigua utilitzant material propi del medi aquàtic.

DIRGIMBE

MANRESA

Recomanacions:

- Informar a l'instructor abans d'iniciar la classe de qualsevol patologia que tinguis.
- Respectar l'horari d'inici i finalització de la sessió.

Normativa:

- No es pot entrar a les sales d'activitats ni als vestidors amb menjar i/o ampolles de vidre.
- Per raons d'higiene, serà obligatori, l'ús de la tovallola en cada un dels espais esportius; Sales actives-Ciclo Indoor i Fintess.

Observacions:

- L'horari es revisarà trimestralment.
- Club Gimbe es reserva el dret de modificar i/o canviar les sessions o l'horari determinat.
- Els dies festius de calendari nacional, i d'altres que ho cregui el club, les classes de ciclo seran Virtuals.

Responsable Àrea

Núria Arisa: direccio@dirgimbe.com



93 874 48 07



<https://www.dir.cat/ca/gimnasos-manresa/gimbe>

