

DIRGIMBE

ACTIVITATS DIRIGIDES

SALA 1 - DIRIGIDES

A partir del 16 de Setembre 2019

INICI	FI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7:00	7:55	Cul10/Upper Body Marc		Body Pump David C		
8:00	8:55		Tonifica't Marc			
9:30	10:25	Body Pump Juan	Activa't Cris	Cul10/Cardio Marta	Zumba Elson	Dansa Activa Gisela
10:30	11:25	Cul10/Upper Body Juan	Body Pump David C	bodyART Marta		Tonifica't Marc
13:45	14:40	bodyART Cris		Aprima't Adrià		
15:30	16:25	Body Pump Adrià			Cul10/Funcional Marc	
17:45	18:40		Cul10/Upper Body David C			
18:15	19:10	Aprima't Cris		Body Pump Juan	Cul10/Zumba Patri	Body Pump Adrià
18:45	19:40		Zumba Jenny			
19:15	20:10	Cul10/Zumba Patri		Zumba Elson	bodyART Cris	Cul10/Upper Body Adrià
19:45	20:40		Body Pump Juan			
20:15	21:10	Body Pump Gerard		bodyART Imme		

SALA 2 - MOVIMENT

INICI	FI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7:00	7:55		bodyART Marta		ISTHA IOGA Isaac	
8:00	8:55				Esquena i Postura Isaac	
9:30	10:25	Vini Ioga DIR Gemma		Esquena i Postura Juan	Pilates GARUDA Isaac	
10:30	11:25	Pilates MATT Marta	Esquena i Postura Cris	Pilates GARUDA Isaac	ISTHA IOGA Isaac	Cos i Consciència Gisela
18:15	19:10	bodyART Patri	Pilates GARUDA Isaac	ISTHA IOGA Isaac	Hipopressius Juan	IOGA KUNDALINI Marc R
19:15	20:10	ISTHA IOGA Isaac	Vini Ioga DIR Gemma	Hipopressius Juan	Esquena i Postura Patri	
20:15	21:10	Esquena i Postura Cris	KUNDALINI IOGA Marc R		Pilates MATT Marta	

SALA 3 - BOX

INICI	FI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7:00	7:45		O'SKY/Core Marc			HIIT David C
8:00	8:45	O'SKY/Cardio Juan				CIRCUIT TRAINING David C
9:00	9:45			O'SKY/Cardio David C		
9:30	10:15		CIRCUIT TRAINING David C			
10:30	11:15					O'SKY/Core David C
15:30	16:15					HIIT Adrià
18:15	19:00	HIIT Adrià	CIRCUIT TRAINING Juan		Boxing HIIT David C	
19:15	20:00	Boxing HIIT Gerard	HIIT Cris	CIRCUIT TRAINING Adrià	HIIT Juan	
20:15	21:00			HIIT Gerard		

SALA 4 - SPINNING

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

PISCINA

INICI	FI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7:00	7:45	AQUADiR Eva		AQUA TOTAL BODY Eva		AQUA Intense Eva
8:00	8:45			AQUA Intense Eva		
8:30	9:15		AQUA ACTIVA'T David C		AQUADiR Eva	
9:00	9:45	AQUA TOTAL BODY Eva				AQUA ACTIVA'T Eva
9:30	10:15		AQUADiR Eva		AQUA TOTAL BODY Eva	
10:00	10:45			AQUADiR Eva		
10:30	11:15		AQUA TOTAL BODY Eva		AQUADiR Marc	
11:00	11:45	AQUA ACTIVA'T Marc				AQUADiR Eva
13:45	14:30				AQUA BALANCE Adrià	
15:30	16:15		AQUA BALANCE Juan			
18:15	19:00				AQUA BALANCE Marc	
19:15	20:00	AQUA Intense David C		AQUA TOTAL BODY Eva		

ACTIVITATS JÚNIORS

INICI	FI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
17:30	18:15	CROSS GYM Adrià		CROSSkids / RUNNING	AQUABALANCE Marc	SPINNING Adrià
18:15	19:00	Natació Júnior EVA		ESQUENA SANA AIGUA	ZUMBA/CUL 10 Patri	Natació Esportiva EVA
18:45	19:40		Zumba Jenny			



93 874 48 07



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



PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

COS I CONSCIÈNCIA

Mètode creat a partir d'altres tècniques fisi-ques i de relaxació, com el shiatsu, la reedu- cació 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 postu-ral i muscular, que busca assolir objec-tius com ara millorar possibles dolors lumbar o cervicals. Mobilització de les articulacions i correcció postural a través de diferents mètodes i tècniques.

PILATES GARUDA

Una evolució del Pilates convencional, com- binant 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 loga Vinyasa

BODYART

Entrenament funcional, on es combina un treball de mobilitat, força, flexibilitat i equili-bri, unit a un treball de cos-ment, a través de movi- ments, exercicis i seqüències fluïdes i en- llaçades entre si. Un treball excepcional per aconseguir millorar la forma física.

VINYA IOGA

Tècnica oriental que uneix cos i ment. Basada en seqüències de moviments i estiraments orientals i mobilitat en general. T'ajudaran 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 loga, com l'Ashtanga, Vinyasa o Prana-yama. Una sessió que permet adaptar la pràctica al nivell de cada participant. Treballaràs íntegrament la força, la flexibilitat i l'equilibri amb equilibri cos-ment.

PILATES GARUDA

Una evolució del Pilates convencional. Allibera't amb fluidesa amb dansa contem-porània a partir d'una classe que combina treball de core i estiraments amb moviments provinents del ioga i la zumba

PILATES MATT

Tècnica de treball específica encamina-da a millorar els possibles problemes de la columna vertebral, corregint mals hà-bits posturals millorant la força lumboab-dominal i la flexibilitat en general.

IOGA KUNDALINI

És una disciplina física, mental i espiritual ba- sada en diferents tipus de loga i que utilitza diferents tècniques com els man-tres, els kriyas, les asanes, el pranayama i la meditació, amb la finalitat d'obrir i equi-librar els Chakras per facilitar el corrent de l'energia - Kundalini.

TONIFICAT

Sessió de tonificació, amb l'objectiu d'asso-lir un to muscular general de tot el cos, amb una intensitat mitja-alta, de forma equili-brada, a la vegada que es realitza un treball cardiovascular al llarg de la classe.

APRIMAT

Ideal per posar-te en forma i cremar calori-es, reduint el % de creix corporal. A més augmentaràs la coordinació corporal a par-tir de coreografies instruides pels tècnics.

ACTIVAT

Treball cardiovascular que engloba dife-rents parts del cos, una sessió intensa que et fa moure l'esquelet amb la repetició de moviments divertits i acompanyats d'un rit-me musical motivador.

CUL 10 / UPPER BODY

Combinació de moviments coreografiats específics de glutis Aportant la tonificació i resguard la silueta del torç transversal.

ZUMBA I ZUMBA / CUL 10

Activitat coreografiada fàcil, divertida i dife-rent. Treball cardiovascular de forma divertida i en la que la música juga un factor determi-nant. Viu el moviment i gaudeix de la música.

CIRCUIT TRAINING

Treball intens, dinàmic i motivador. Disciplina de gran èxit. (High Intensity Interval Training), es una acti- vitat intensa que ens aporta be- neficis físics i una forma divertida d'entrenar

BODYPUMP

Sessió amb component de coreografia, diri-gida a millorar la força muscular mitjançant barres i discos de diferents pesos, on po-dràs realitzar exercicis de força globalment i ana- líticament. Cada sessió un repte!

O'SKY

Tonifica el teu cos amb el treball en suspen-sió. Una manera diferent i divertida

BOXING HIIT

Combinació de treballs cardiovasculars i musculars amb sac de boxa, amb treballs funcionals i de coordinació de torç superior.

FULL BODY CYCLE

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

SPINDIR

Classe de treball cardiovascular i de força de cames amb suport musical, mitjançant les bicicletes de spinning. L'objectiu es cen- tra en millorar la resistència aeròbica i força muscular. Ara també amb plataforma virtual

AQUA TOTAL BODY

Ideal per a persones que volen millorar la seva condició física general amb una intensitat mit- jana i els hi agrada el cardio coreografiat

AQUA ACTIVAT

Activitat aquàtica de baixa intensitat on es realitza un treball global, variat i lúdic. Ideal per gaudir dels beneficis del treball en el medi aquàtic.

AQUA BALANCE

Una activitat que no et deixarà indiferent. Amb l'ús d'unes planxes que floten dins la piscina, aconsegueixes un treball d'equili-bri, força i coordinació, al mateix temps que gaudeixes d'una nova forma de fer exercici.

AQUADIR

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

DIRGIMBE

VIU EL CANVI

dir.cat / gimbe

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 d'activitats -Ciclo Indoor, Fitness i Box DIR.

Observacions:

- L'horari es revisarà mensualment.
- DiR 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 SPINDIR seran Virtuals.

Responsable Àrea

Cristina Lupon: cristina.lupon@me.com



93 874 48 07



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

