

HORA	SALA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
7.15 - 8.15	1		BOSStono		BOSSTONO	METABOLIC	
	S	SPINNING		SPINNING			
	P						
9.30 - 10.30	1	TONIFICACION	BOSSMIND	LATINBOSS	TONO STRECH	PILATES	
	S		SPINNING		SPINNING		
	-3	IOGA		IOGA			
10.30 - 11.30	1	BOSStono	BOSStono	BOSS PUMP	BOSStono		
	S					SPINNING	SPINNING
	P	10.20 AQUABOSS	AQUABOSS	10.20 AQUABOSS		10.20 AQUABOSS	
11.30 - 12.30	-3	IOGA					
	P	11.10 AQUABOSS		11.10 AQUABOSS			
14.00 - 15.00	1		FUNCIONAL	BOSS PUMP			
	S				SPINNING		
	P	AQUABOSS					
15.30 - 16.30	1						
	S			SPINNING			
	-3	funcional training	funcional training		funcional training	funcional training	
	P						
16.30 - 17.30	-3				streching		
	P						

17.30 - 18.30	1		17.00 ioga		17.00 ioga		
	-3		streching		BOSS PUMP		
	P	AQUABOSS		AQUABOSS		AQUABOSS	
18.30 - 19.30	1						
	S	SPINNING		SPINNING	SPINNING	SPINNING	
	-3	glute/trx	CIRCUITO				
19.30 - 20.30	1	IOGA	IOGA avanzado	IOGA	IOGA avanzado		
	S		SPINNING				
	-3	funcional training		funcional training	19:30 - 20:00 ABDOMINALES		
20.00 - 21.00					AQUABOSS		
	1		20:30 - 21:00 STRECHING				

## DEFINICIONS DE LES CLASSES DIRIGIDES

**BOSS TONO:** classes d' intensitat mitjana on s'utilitzen diferents elements de resistència al ritme de la música.

**SPINNING:** Sessió de ciclisme indoor amb l'objectiu de potenciar al màxim la resistència cardiovascular. L'esforç del pedaleig es gradua individualment, cosa que permet realitzar una sessió individualitzada.

**AQUA BOSS:** sessió de gimnasia aquàtica on s'aprofita la resistència que ofereix l'aigua tonificant els músculs i millorant el sistema cardiorespiratori.

**TONO STEP:** programa d'exercicis cardiovasculars amb ascensos i descensos d'una plataforma al ritme de la música.

**TONO STRECH:** classe combinada de tonificació i estiraments

**BOSS MIND:** Redueix el nivell d'estrés, millora la flexibilitat, la força, l'equilibri, la postura i la capacitat de concentració. Aprèn elements de les tècniques orientals com el ioga, el tai chi i el pilates.

**BOSS PUMP** classe dirigida al ritme de la música on s'utilitzen diferents materials de resistència.

**STRETCHING** Sessió destinada a estirar els principals músculs del cos utilitzant la respiració i modificant la postura, recomanat per complementar amb altres activitats.

**FUNCIONAL TRAINNING/METABOLIC:** combina l'entrenament cardiovascular amb l'entrenament de força utilitzant tot tipus de material. TRX, BOSU, BODYTUBES...

**ZUMBOSS:** sessió de ritmes llatins . Per qui els agrada ballar.Gaudeix de les coreografies. Exercici Cardiovascular

**GLUTE BUILDING** 30 min cul, cames, abdominal

**METABOLIC CIRCUIT** sessió no coreografiada que combina exercicis intensos de cardio amb tonificació a toc de xiulet. Sessió dirigida a entrenar tot el cos de forma dinàmica utilitzant el propi pes i altres materials

**GLUTE BUILDING :** classe dirigida i enfocada per a tonificar glutis abdominals i cames.

## NORMATIVA

- PUNTUALITAT AL ENTRAR A LA CLASSE
- NO ES PODRÀ ENTRAR A UNA CLASSE PASSAT 10 MINUTS DE L'INICI
- NO INTERRUMPIR UNA CLASSE QUAN L'ESTAN ACABANT
- NO PUJAR A LA SALA DE SPINNING AMB LES CALES POSADES
- AL ACABAR LA CLASSE SPINNING TREURE EL FRÈ DE LA BICI
- CUIDAR EL MATERIAL DE LA SALA
- RECOLLIR TOT EL MATERIAL UTILITZAT
- FER CAS A TOTES LES INDICACIONS DEL MONITOR
- NO TIRAR EL MATERIAL AL TERRA

**B O S S**  
| esportiu

TELF 93 586 34 37

[www.bossesportiu.com](http://www.bossesportiu.com)