

# B O S S ACTIVITATS DIRIGIDES

esportiu

| HORA          | SALA | LUNES          | MARTES         | MIERCOLES       | JUEVES      | VIERNES        | SABADO |
|---------------|------|----------------|----------------|-----------------|-------------|----------------|--------|
| 7.15 - 8.15   | 1    | CARDIO/ABD     | GLUTE BUILDING | SPINNING        | BOSSTONO    | FUNCIONAL      |        |
|               | S    |                |                |                 |             |                |        |
|               | P    |                |                |                 |             |                |        |
| 9.30 - 10.30  | 1    | TONIFICACIÓ    | BOSSMIND       | LATINBOSS       | TONO STRECH | PILATES        |        |
|               | S    |                | SPINNING       |                 | SPINNING    |                |        |
|               | -3   | IOGA           |                | 9.15-10.15 IOGA |             |                |        |
| 10.30 - 11.30 | 1    | BOSSTONO       | BOSSTONO       | BOSS PUMP       | BOSSTONO    |                |        |
|               | S    |                |                |                 |             | TABATA         |        |
|               | 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 | -3   | CIRCUITO       | TABATA         | BOSSPUMP        |             |                |        |
|               | S    |                |                |                 | SPINNING    |                |        |
|               | P    |                |                |                 |             |                |        |
| 15.30 - 16.30 | 1    |                |                |                 |             |                |        |
|               | S    |                |                | SPINNING        |             |                |        |
|               | -3   | BOSS PUMP      | CIRCUITO       |                 | FUNCIONAL   | FUNCIONAL      |        |
|               | P    |                |                |                 |             |                |        |
| 16.30 - 17.30 | -3   |                |                |                 | STRECHING   |                |        |
|               | P    |                |                |                 |             |                |        |

|               |    |                     |                         |                     |                        |          |  |
|---------------|----|---------------------|-------------------------|---------------------|------------------------|----------|--|
| 17.30 - 18.30 | 1  |                     | IOGA                    |                     | IOGA                   |          |  |
|               | -3 |                     | STRECHING               |                     | BOSSPUMP               |          |  |
|               | P  | AQUABOSS            |                         | AQUABOSS            |                        | AQUABOSS |  |
| 18.30 - 19.30 | 1  |                     |                         |                     |                        |          |  |
|               | S  | SPINNING            |                         | SPINNING            | SPINNING               |          |  |
|               | -3 |                     | CIRCUITO                |                     |                        |          |  |
| 19.30 - 20.30 | 1  | IOGA                | IOGA AVANZADO           | IOGA                | IOGA AVANZADO          |          |  |
|               | S  |                     | SPINNING                |                     |                        |          |  |
|               | -3 | FUNCIONAL TRAINNING |                         | FUNCIONAL TRAINNING | 19:15 - 20:00 TRX/ABD  |          |  |
| 20.30 - 21.30 |    |                     |                         |                     |                        |          |  |
|               | -3 |                     | 20:30 - 21:00 STRECHING |                     | 20:00 - 21:00 AQUABOSS |          |  |

## 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'estrès, millora la flexibilitat, la força, l'equilibri, la postura i la capacitat de concentració. Apren 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.

classe dirigida d'alta intensitat ideal per iniciar-te al Crossfit.  
Utilitzem Rems, Ski, Assault bikes i el teu propi pes per potenciar la resistència cardiovascular. Sala CrossFit

**CARDIOHIIT**

**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.



| HORA          | SALA | LUNES    | MARTES         | MIERCOLES | JUEVES         | VIERNES  | SABADO              |
|---------------|------|----------|----------------|-----------|----------------|----------|---------------------|
| 7.00 - 8.00   | C    | CROSSFIT |                | CROSSFIT  |                | CROSSFIT |                     |
| 9.30 - 10.30  | C    | CROSSFIT |                | CROSSFIT  |                | CROSSFIT | 9.15-10.15 CROSSFIT |
| 14.00 - 15.00 |      |          |                |           |                |          |                     |
| 17.30 - 18.30 | C    |          | SKILL/STRENGTH |           | SKILL/STRENGTH |          |                     |
| 18.30 - 19.30 | C    | CROSSFIT | ENDURANCE      | CROSSFIT  | ENDURANCE      | CROSSFIT |                     |
| 19.30 - 20.30 | C    | CROSSFIT | CROSSFIT       | CROSSFIT  | CROSSFIT       |          |                     |