

BOSS

ESPORTIU

ACTIVITATS DIRIGIDES

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.

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.

HYROX



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