eas taradell
espai d'aigua i salut

GRAELLA ACTIVITATS DIRIGIDES 1R TRIMESTRE 2026-27

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
MATÍ				**Ciclisme Indoor** 08:15 - 09:00 DANI		
	Estiraments 08.15 - 09:00 JUDIT		**Chi Kung** 08.15 - 09:00 JUDIT	**Aiguagim** 09.00 - 09:45 ANGI	**Aiguafitness** 08.00 - 08.45 ANGI	
	Aiguagim 09.00 - 09:45 DANI	**Aiguagim** 09.00 - 09:45 ANGI	**Aiguafitness** 08.30 - 09.15 DANI	**Gim Sènior** 09.00 - 9:45 JUDIT	**Aiguagim** 09.00 - 09:45 DANI	**Aiguagim** 09.30 - 10.15 TERE
	ABD+GAC 09:30 - 10:15 JUDIT	**Gim Sènior** 9:15 - 10:00 TERE	**Aiguagim** 9.15-10.00 JUDIT	**Aiguadolça** 09:45-10:30 ANGI	**Body Pump** 09.30 - 10.30 TERE	**GAC** 10:30 - 11:15 TERE
	Aiguadolça 09.45 - 10.30 DANI	**GAC Aquàtic** 9.45-10.30 ANGI	**Circuit interval·lic** 09:30-10:15 * DANI	**Tono** 10:00 - 10:45 JUDIT	**Tabata Aquàtic** 09.45 - 10.30 DANI	
	Body Balance 10:30-11:15 JUDIT	**Body Pump** 10:15 - 11:15 TERE	**Pilates** 10:30-11:15 JUDIT	**Pilates** 11:00-11:45 DANI	**Esquena Sana** 10:45 - 11:30 TERE	
MIGDIA	**Esquena sana** 15:15-16:00 DANI	**Tono** 15:15-16:00 TERE				
	GAC 16:15-17:00 ELENA	**Aiguadolça** 16:15 - 17:00 MARTÍ	**Pilates** 16:00-16:45 ALINE	**Tono** 16:00 - 16:45 ALINE		
		Pilates 16:30-17:15 TERE		**GAC Aquàtic** 16:15 - 17:00 JUDIT	**Estiraments** 16:45-17:30 TERE	
TARDA	**Body Step** 17:00-17:45 ALINE	**ABD+GAC** 17:15-18:00 TERE	**Zumba** 17:00-17:45 ALINE	**Circuit interval·lic** 17:00-17:45 * ALINE		
	Body Pump 18:00-19:00 ALINE	**Body Balance 60'** 18:00-19:00 ALINE	**Body Pump Heavy** 18:00-19:00 ALINE	**Pilates** 18:00-18:45 TERE	**GAC** 18:15 - 19:00 TERE	
	Estiraments 19:15-20:00 ALINE	**Ciclisme Indoor** 18:15 - 19:00 DANI	**Body Step** 19:15-20:00 ALINE	**Ciclisme Indoor** 18:15-19:00 MARTÍ	**Ciclisme Indoor** 19:00-19:45 PAU	
	Tabata Aquàtic 19:30 - 20:15 ELENA	**Body Pump 45'** 19:15-20:00 DANI	**Aiguagim** 19:30 - 20:15 TERE	**Body Pump** 19:00-20:00 TERE	**Aiguafitness** 19:15 - 20:00 TERE	
	Pilates 20:00 - 20:45 ALINE	**Aiguagim** 19:30 - 20:15 MARTÍ	**Ciclisme Indoor** 20:15-21:00 PAU	**Aiguagim** 19:30 - 20:15 MARTÍ		
	Ciclisme Indoor 20:15-21:00 MARTÍ	**Zumba** 20:30-21:15 ALINE	**Pilates** 20:15-21:00 ALINE	**Body Balance** 20:30-21:15 TERE		
	Zumba 20:45-21:30 ALINE					

PROGRAMACIÓ DE CICLISME INDOOR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Cap de setmana i Festius
7:15-8:00	7:15-8:00	7:15-8:00	7:15-8:00	7:15-8:00	
8:15-9:00	8:15-9:00	8:15-9:00	**8:15-9:00 presencial**	8:15-9:00	
9:15-10:00	9:15-10:00	9:15-10:00	9:15-10:00	9:15-10:00	9:15-10:00
10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-11:00
11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00
12:15-13:00	12:15-13:00	12:15-13:00	12:15-13:00	12:15-13:00	12:15-13:00
13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00
14:15-15:00	14:15-15:00	14:15-15:00	14:15-15:00	14:15-15:00	14:15-15:00
15:15-16:00	15:15-16:00	15:15-16:00	15:15-16:00	15:15-16:00	15:15-16:00
16:15-17:00	16:15-17:00	16:15-17:00	16:15-17:00	16:15-17:00	16:15-17:00
17:15-18:00	17:15-18:00	17:15-18:00	17:15-18:00	17:15-18:00	17:15-18:00
18:15-19:00	**18:15-19:00 presencial**	18:15-19:00	**18:15- 19:00 presencial**	18:10- 18:55	18:15-19:00
19:15-20:00	19:15-20:00	19:15-20:00	19:15-20:00	**19:00-19:45 presencial**	
20:15-21:00 presencial	20:15-21:00	**20:15-21:00 presencial**	20:15-21:00	20:15-21:00	

*** L'activitat de Circuit Interval·lic es durà a terme a la sala funcional del pavelló. El punt de trobada serà a la recepció de l'EAS, 15 minuts abans de l'inici de la sessió. Per poder assistir-hi, serà necessari reservar plaça trucant a la recepció de l'EAS el mateix dia de la sessió.**

Us recordem que les places són limitades i s'assignaran per ordre de reserva.

BODY PUMP - Intensitat:Mitjana-alta

El body pump és un programa d'entrenament físic grupal que combina exercicis de força amb resistència i activitat aeròbica, utilitzant una barra i discos de pes al ritme de la música.
Principals beneficis - Tonificació, crema de calories i millora de la força - resistència:

Body Balance - Intensitat: Mitjana

El Body Balance és un programa d'entrenament musical d'intensitat suau que combina tècniques de ioga, pilates i tai-chi per buscar l'equilibri entre el cos i la ment
Principals beneficis - Flexibilitat i mobilitat, força i equilibri i reducció de l'estrès:

Pilates - Intensitat: Mitjana-Baixa

El pilates és un mètode d'exercici físic i mental

Propòsit principal: Enfortir els músculs interns del tronc o *core* , que inclou l'abdomen, la zona lumbar i la pelvis.
Meta: Aconseguir un cos equilibrat, millorar la postura corporal, augmentar la flexibilitat i protegir la columna vertebral.
Concentració i control: Executar cada moviment amb consciència i precisió.
Respiració: Coordinar l'aire inspirat i expulsat amb l'exercici per oxigenar els teixits.
Fluïdesa: Realitzar els moviments de manera suau i contínua sense impactes bruscos.

Tonificació - Intensitat: Mitjana-alta

Es fa un treball de tonificació dels diferents grups musculars. Es combina amb exercicis de mobilitat articular.

BODY STEP - Intensitat: Mitjana-Alta

Activitat amb suport musical per millorar la resistència muscular i cardiovascular.

GAC - Intensitat: Mitjana

Treball específic de tonificació de Glutis, Abdominals i Cames.

Gim Senior - Intensitat: Mitjana-Baixa

Activitat física per a majors de 65 anys; es treballa tonificació, mobilitat, força, equilibri, flexibilitat, etc.... al ritme adequat i respectant les limitacions que imposa l'edat.

Circuit Intervàlic - Intensitat: Molt Alta

Sessió en format circuit que farem a la sala d'activitats dirigides i que té per objectiu cremar greix i millorar el to muscular a traves del treball d'alta intensitat; una sessió que exigeix durant els 45 minuts d'execució peró que ens manté el metabolisme actiu durant força estona després d'haver finalitzat el treball,.....seguirem cremant calories des de casa.

Chi Kung – intensitat : mitjana

El Chi Kung es una pràctica mil·lenària d'origen xinés que combina moviments corporals suaus, respiració conscient i concentració mental para cultivar i equilibrar l'energia vital
Beneficis - Millora la flexibilitat, equilibri, la postura corporal i ajuda a reduir l'estrès i reduir l'ansietat.

Esquena sana – intensitat mitjana

Es un concepte i una disciplina terapèutica o de condicionament físic centrada en aconseguir una columna vertebral lliure de dolor, correctament alineada, amb mobilitat i amb una musculatura equilibrada.
En què consisteix -- Reeducació postural, tonificació profunda de la musculatura, mobilitat y flexibilitat: