

Programa d'activitats dirigides

A partir del 7 de juny



Cycling

| Inici | Fi | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|-------|-------|---------|----------|----------|---------|-----------|----------|----------|
| 07:15 | 08:00 | VIRTUAL | VIRTUAL | VIRTUAL | CYCLING | VIRTUAL | | |
| 09:45 | 10:30 | VIRTUAL | CYCLING | CYCLING | VIRTUAL | CYCLING | VIRTUAL | VIRTUAL |
| 10:45 | 11:30 | CYCLING | CETCYCLE | VIRTUAL | CYCLING | VIRTUAL | VIRTUAL | VIRTUAL |
| 11:45 | 12:30 | VIRTUAL | VIRTUAL | VIRTUAL | VIRTUAL | VIRTUAL | VIRTUAL | VIRTUAL |
| 14:15 | 15:00 | VIRTUAL | VIRTUAL | CYCLING | VIRTUAL | VIRTUAL | VIRTUAL | |
| 17:00 | 17:45 | VIRTUAL | VIRTUAL | VIRTUAL | VIRTUAL | VIRTUAL | VIRTUAL | |
| 18:00 | 18:45 | CYCLING | CYCLING | | CYCLING | CYCLING | VIRTUAL | |
| 19:00 | 19:45 | CYCLING | CYCLING | CYCLING | CYCLING | CYCLING | | |
| 20:00 | 20:45 | CYCLING | CYCLING | CYCLING | CYCLING | VIRTUAL | | |
| 21:00 | 21:45 | VIRTUAL | VIRTUAL | VIRTUAL | VIRTUAL | VIRTUAL | | |

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web.

Juny

| DL. | DT. | DC. | DJ. | DV. | DS. | DG. |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

Juliol

| DL. | DT. | DC. | DJ. | DV. | DS. | DG. |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

Agost

| DL. | DT. | DC. | DJ. | DV. | DS. | DG. |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

Setembre

| DL. | DT. | DC. | DJ. | DV. | DS. | DG. |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

Octubre

| DL. | DT. | DC. | DJ. | DV. | DS. | DG. |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Novembre

| DL. | DT. | DC. | DJ. | DV. | DS. | DG. |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

INTERVÀL·LICA EXTENSIVA

Millora el temps de recuperació. L'interval pot arribar del 60% al 91% f.t.p. Amb una recuperació del 55% al 85% f.c. Mitja-alta.

INTERVÀL·LICA INTENSIVA

Millora el temps de recuperació. L'interval pot arribar del 60% al 91-105% f.t.p. Amb una recuperació del 55% al 85-92% f.c. Alta.

AERÒBICA ALTA

Per sobre del llindar aeròbic. L'interval pot arribar del 60% al 106-110% f.t.p. Amb una recuperació del 55% al 95% f.c. Alta.

AERÒBICA BAIXA

Crema de greixos. L'interval pot arribar del 60% al 75% f.t.p. Amb una recuperació del 55% al 70% f.c. Baixa-mitja.

MUNTANYA

Major resistència i força muscular. L'interval pot arribar del 60% al 85-91% f.t.p. Amb una recuperació del 55% al 75-80% f.c. Mitja-alta.

FESTIU

ACTIVITAT DIRIGIDA

