


DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES		
HORA	SALA	ACTIVITAT	HORA	ZONA	ACTIVITAT	HORA	ZONA	ACTIVITAT	HORA	ZONA	ACTIVITAT	HORA	ZONA	ACTIVITAT
6:30	SMART - 60'	SMART WORKOUT	6:30	SMART - 45'	SMART CARDIO	6:30	SMART - 45'	SMART CORE	6:30	SMART - 60'	SMART STRENGHT	6:30	SMART - 60'	SMART WORKOUT
6:30	SALA 1 - 55'	BODY PUMP	6:30	REAL R. - 45'	REAL RYDING	6:30	SALA 1 - 45'	PILATES	6:30	REAL R. - 45'	REAL RYDING	6:30	REAL R. - 45'	REAL RYDING
8:00	SMART - 60'	SMART STRENGHT	8:00	SMART - 60'	SMART WORKOUT	7:45	SALA 1 - 90'	HATHA VINYASSA	8:00	SMART - 60'	SMART WORKOUT	8:00	SMART - 45'	SMART CORE
9:00	SALA 2 - 45'	GYM GLOBAL	8:00	TERRASSA SMART - 60'	KETTLEBELL SPORT	8:00	SMART - 45'	SMART CORE	8:00	SALA 1 - 45'	PILATES	9:00	SALA 2 - 45'	GYM GLOBAL
9:15	SMART - 60'	SMART WORKOUT	8:00	SALA 1 - 45'	BODY PUMP	8:30	SALA 2 - 45'	FIT BOXING SAC	9:15	SMART - 45'	SMART CORE	9:10	SALA 1 - 45'	BODY PUMP
9:15	SALA 1 - 45'	GAC	9:00	SALA 1 - 30'	LESMILLS CORE	9:15	SALA 1 - 45'	TBC	9:15	SALA 1 - 45'	TBC	9:30	SMART - 45'	SMART MOBILITY
10:00	SALA 2 - 45'	LESMILLS CORE	9:15	REAL R. - 45'	REAL RYDING	9:30	SMART - 45'	SMART CARDIO	9:15	SALA 2 - 55'	FITNESS KICK BOXING	10:00	SALA 1 - 30'	LESMILLS CORE
10:15	SALA 1 - 45'	BODY BALANCE	9:15	SALA 2 - 45'	HBX BOXING	10:15	SALA 1 - 45'	PILATES	10:00	SMART - 50'	POST PART	10:35	SALA 1 - 45'	BODY BALANCE
13:30	SMART - 60'	SMART WORKOUT	9:30	SALA 1 - 45'	PILATES	13:30	SMART - 45'	SMART CORE	10:10	SALA 2 - 45'	GLUTIFR	15:15	REAL R. - 45'	REAL RYDING
15:15	SALA 1 - 45'	BODY PUMP	10:30	SALA 2 - 45'	CIRCUIT GAC	15:15	REAL R. - 45'	REAL RYDING	10:30	SALA 1 - 45'	BODY PUMP	17:30	SALA 1 - 45'	BODY PUMP
17:00	SALA 1 - 30'	LESMILLS CORE	13:30	SMART - 45'	SMART MOBILITY	15:15	SALA 1 - 45'	GLUTIFR	13:30	SMART - 60'	SMART STRENGHT	18:30	SMART - 60'	SMART WORKOUT
17:15	SMART - 45'	SMART CORE	15:15	SALA 1 - 45'	PILATES	17:15	SMART - 45'	SMART MOBILITY	15:00	SALA 1 - 55'	BODY PUMP	18:30	SALA 1 - 60'	FITNESS KICK BOXING
17:30	SALA 1 - 45'	BODY BALANCE	16:15	SMART - 50'	SMART PERFORMANCE	17:30	SALA 2 - 45'	GLUTIFR	16:15	SMART - 50'	SMART PERFORMANCE	19:30	SALA 1 - 60'	FITNESS BOXING
18:15	SMART - 60'	SMART WORKOUT	16:30	SALA 1 - 45'	#TEENFIT	17:30	SALA 1 - 45'	PILATES	16:30	SALA 1 - 45'	#TEENFIT	DISSABTE		
18:15	SALA 2 - 45'	CARDIO TONO	17:00	SALA 2 - 45'	KANGOO JUMPS	18:20	SMART - 60'	SMART WORKOUT	17:00	SALA 2 - 50'	EMBARÀS ACTIU			
18:30	REAL R. - 45'	REAL RYDING	17:00	SALA 1 - 45'	FIT PILATES	18:30	SALA 2 - 45'	KANGOO JUMPS	17:15	SMART - 60'	SMART WORKOUT	HORA	ZONA	ACTIVITAT
18:30	SALA 1 - 45'	PILATES	17:15	SMART - 50'	EMBARÀS ACTIU	18:30	SALA 1 - 45'	GAC	18:00	SALA 2 - 45'	TBC	8:15	SMART - 60'	SMART WORKOUT
19:30	SMART - 45'	SMART CORE	18:00	SALA 1 - 45'	BODY PUMP	19:30	SMART - 45'	SMART MOBILITY	18:00	SALA 1 - 45'	BODY BALANCE	9:15	SALA 1 - 45'	PILATES VIRTUAL
19:30	SALA 1 - 45'	BODY PUMP	18:25	SMART - 45'	SMART CARDIO	19:30	SALA 1 - 45'	GYM GLOBAL	18:25	SMART - 45'	SMART MOBILITY	9:20	SMART - 60'	SMART STRENGHT
19:30	SALA 2 - 45'	GYM GLOBAL	18:30	REAL R. - 45'	REAL RYDING	19:30	REAL R. - 45'	REAL RYDING	18:45	SALA 2 - 30'	GLUTIFR			
20:30	SALA 1 - 45'	PILATES	18:40	SALA 2 - 45'	HBX BOXING	19:30	SALA 2 - 45'	ZUMBA	19:00	SALA 1 - 30'	LESMILLS CORE			
20:30	SALA 2 - 45'	FIT BOXING SAC	18:50	SALA 1 - 45'	LESMILLS CORE	19:40	TERRASSA SMART - 60'	KETTLEBELL SPORT	19:00	REAL R. - 45'	REAL RYDING			
			19:20	SMART - 60'	SMART WORKOUT				19:20	SMART - 60'	SMART STRENGHT			
			19:45	SALA 2 - 45'	FIT KICK BOXING SAC				19:30	SALA 1 - 45'	BODY PUMP			
			19:40	SALA 1 - 45'	BODY JAM				20:30	SALA 2 - 45'	HBX BOXING			
			19:30	REAL R. - 45'	REAL RYDING				20:30	SALA 1 - 45'	ZUMBA			
			20:30	SMART - 45'	SMART MOBILITY									
			20:30	SALA 1 - 45'	WARRIORS									

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES JUNY 2024


 DE DILLUNS A DIVENDRES de 6:30h a 22h
 DISSABTES de 8h a 14h i de 17h a 21h
 DIUMENGES I FESTIUS de 9h a 14h
 SESSIONS A LA SALA SMART
 SESSIONS PRESENCIALS GRAVADES EN DIRECTE PER GIMTV.CAT
 ACTIVITATS REALITZADES A L'EXTERIOR
 SESSIONS PER JOVES D'ENTRE 13 A 17 ANYS

GIMNÀS TRIOPS
 Dr. Mascaró, 23 - 17820, Banyoles
 Tel. 972 57 53 52
 info@gimnastriops.com
 gimnastriops.com



*Triops es reserva el dret a modificar qualsevol horari i/o activitat d'aquesta graella. Durant el període de nadal i estiu hi haurà un horari d'activitats específic.

RESERVA PRÈVIA OBLIGATÒRIA - WWW.GIMNASTRIOPS.COM


 @gimnastriops

ACTIVITATS DIRIGIDES

GIMNÀS TRIOPS

#Teenfit

Tens entre 13 i 17 anys? Entrena amb els teus amics/gues i evita la monotonia de les tardes a casa! Descobreix les sessions TOP de #teenfit per fer esport en el teu dia a dia. Entrenament funcional i de força, boxa, kick boxing...

Body Jam

45 minuts de ritme i diversió! Activitat d'entrenament cardiovascular que fusiona estils de ball actuals (House, Hip Hop, Drum'n Bass, Trap...) per divertir-se i cremar calories al mateix temps! **Pot haver-hi impacte.**

Kangoo Jumps

Entrenament on saltes, tonifiquen i et diverteixes sobre les botes. Augmentem la capacitat cardiovascular, millorem l'equilibri i la postura i reduïm l'estrès, aconseguint una millor salut mental. **Es redueix l'impacte, ja que, les botes absorbeixen fins a un 80% d'aquest.**

Gym Global

Activitat dirigida i completa que treballa tots els grups musculars per augmentar la massa muscular, millorar l'equilibri, la flexibilitat, l'àrea abdominal i la postura.

Latin Mix

Activitat d'entrenament que combina moviments de ball de diferents cultures, com balls llatins, moderns i africans, fent que els participants gaudeixin ballant de manera divertida i fàcil.

Fitness Boxing

Entrenament de resistència que combina la tècnica de la boxa amb punys i exercicis funcionals. Aprendre a dominar el teu cos, a eliminar l'estrès del dia a dia, a agafar confiança amb tu mateix i a posarte en forma. **Treball de força, velocitat, coordinació i metabòlic.**

Fitness Kick Boxing

Entrenament de resistència on aprenem la tècnica del puny i la patada amb l'ajuda d'un company. Amb aquesta activitat aprendràs a dominar el cos, eliminar l'estrès del dia a dia, agafar confiança amb tu mateix i a posar-te en forma. **Treball de força, velocitat, coordinació i metabòlic.**

Warriors

Entrenament d'alta intensitat que porta el cos al límit fent servir peses, sac, cordes... acompanyat de punys i cames.

Fit Boxing Sac

Programa d'entrenament de boxa on utilitzem el sac per millorar la tècnica dels punys. Aconseguint així un entrenament intens.

Fit Kick Boxing Sac

Programa d'entrenament de boxa on utilitzem el sac per millorar la tècnica dels punys i les patades. Aconseguint així un entrenament intens.

Zumba

Tens ganes de ballar, somriure i gaudir com mai el ritme calent de la música més moderna, amb coreografies senzilles i divertides? Zumba, la disciplina de ball, et permet millorar la capacitat pulmonar, la coordinació i enfortir el cos.

Body Balance

Activitat inspirada en el Yoga, Tai Chi i Pilates que millora la flexibilitat i la força. Exercicis de respiració controlada, concentració, estiraments i moviments fluides adaptats a la música arribaràs a un bon estat d'harmonia i equilibri.

GAC

L'activitat més eficaç i motivadora per aconseguir els abdominals, les cames i els glutis dels teus somnis. Amb l'objectiu d'enfortir i modelar, estilitzes la part inferior del teu cos i guanyes força i resistència.

Pot haver-hi un lleuger impacte.

Circuit GAC

Entrenament per estacions i temps. Amb l'objectiu d'enfortir i modelar, estilitzes el tronc inferior del teu cos i guanyes força i resistència.

TBC

Conjunt d'exercicis variats amb els que es realitza un treball cardiovascular i s'enforceixen els grups musculars més importants del cos.

Les Mills Core

Entrenament que es centra en reforçar i enfortir els músculs del core, incloent-hi abdominals, esquena i glutis amb l'objectiu de millorar la força i la postura.

Format de 45' > Abdominals, però també fent un treball específic d'esquena i gluti.

Format de 30' > Treball específic d'abdominals i faixa abdominal.

Real Ryding

Modalitat innovadora de ciclisme interior amb bicicletes estàtiques que permeten moviment, per recrear una experiència més real. Es treballa tot el cos, sobretot l'abdomen. Millora l'equilibri i redueix la pressió sobre les articulacions. Entrenament dinàmic i divertit. **Activitat amb instruccions per a principiants, d'alta intensitat, divertida i eficaç.**

HBX Boxing

Entrenament antiestrès i enèrgic per a tots els públics. Combina les millors tècniques de les arts marcial i esports de combat, aprofitant els beneficis de l'entrenament d'alta intensitat, entrenament en equip, utilitzant guants de MMA, sac de boxa, bandes elàstiques i slamballs.

Hatha Vinyassa Yoga

Pràctica dinàmica que uneix cos, ànima i ment gràcies a diferents postures, meditació i el control de la respiració. **Millora la condició física i promou una sensació de benestar.**

Body Pump

Entrenament de força i resistència muscular amb barres i discos que s'adapta a cada persona. És de les classes estrella, perquè es treballa tot el cos en una sola sessió. Música inspiradora, per una experiència empoderada. Es millora el to muscular i la postura. **Cal una bona mobilitat articular. Els exercicis es poden adaptar a cada nivell.**

Gluti FR

Assolir un gluti fort i rodó, proporcionat i al seu lloc és l'objectiu d'aquesta activitat. Tot i que els últims anys s'ha potenciat aquesta zona del cos amb un caire estètic, treballar correctament el gluti té molts avantatges a nivell funcional: millora la mobilitat del maluc, estabilitza el core i disminueix el risc de patir dolor d'esquena.

Cardio Tono

Rutina d'entrenament que combina exercicis de càrdio amb treball de força per desafiar el teu sistema cardiovascular de manera divertida i, al mateix temps, reforçar i enfortir totes les parts del cos. **Millora la resistència i la condició física general.**

Pilates

Sistema d'entrenament físic i mental que es basa en el mètode Pilates. Combina exercicis diferents, complets i precisos amb beneficis globals: millora la condició física i mental, aporta flexibilitat, estilitza la figura, millora la circulació sanguínia i redueix l'estrès.

Fit Pilates

Classe dedicada a enfortir i tonificar tot el cos, sense perdre l'essència del Pilates, es barregen amb exercicis de força i resistència per millorar l'activitat cardiovascular. **Es treballa amb diferents materials com peses, cintes o tonning balls.**

ACTIVITATS DIRIGIDES

SALA SMART

Smart Core

Entrenament de força específica per guanyar estabilitat. Es focalitza en la faixa abdominal i el gluti.

Ideal per gent que comença i vol millorar la higiene postural.

Smart Mobility

Entrenament de la mobilitat i estabilitat articular. Treballem el rang de moviment i els nostres propis límits articulars per tal de millorar-los.

Smart Workout

Entrenament de força i resistència. Va per temps i està dividit en diferents parts: respiració, mobilitat / estiraments, activació dinàmica, potència, força i càrdio.

Apte per tots aquells que tenen una bona mobilitat i els agrada l'entrenament de força.

Smart Strenght

Entrenament de força pura amb sèries i repeticions. Té la mateixa estructura del workout, amb la diferència que no hi ha ni activació dinàmica ni part de càrdio.

Apte per totes aquelles persones que ja estan familiaritzades amb l'entrenament de força.

Smart Cardio

Entrenament que combina exercicis per pujar pulsacions i millorar la capacitat pulmonar.

Ideal per tots aquells que puguin fer impacte i vulguin guanyar una bona resistència cardiovascular.

ACTIVITATS DIRIGIDES

SALA KARUNA YOGA

Yin Yoga

Estil de ioga que implica la realització de postures passives i estiraments profunds, que es mantenen durant períodes més llargs per millorar la flexibilitat i la relaxació.

Pilates

Sistema d'entrenament físic i mental que es basa en el mètode Pilates. Combina exercicis diferents, complets i precisos amb beneficis globals: millora la condició física i mental, aporta flexibilitat, estilitza la figura, millora la circulació sanguínia i redueix l'estrès.

Hatha Vinyassa Yoga

Pràctica dinàmica que uneix cos, ànima i ment gràcies a diferents postures, meditació i el control de la respiració.

Millora la condició física i promou una sensació de benestar.

Yoga Dinàmic

Estil de ioga que centra els exercicis en moviments actius i sincronitzats amb la respiració i canvis freqüents de postura. Més enèrgic i intens comparat a altres estils de ioga.

Ideal per augmentar la força, la resistència i la flexibilitat.

ACTIVITATS DIRIGIDES

NO INCLOSES

Embaràs Actiu

Programa d'entrenament per a dones embarassades que busca millorar la força, l'energia, la flexibilitat i el benestar físic durant l'embaràs, alhora que ofereix una comunitat de suport entre mares. És una manera de mantenir-se actiu i viure l'embaràs amb vitalitat.

Apte per les dones que estan en el procés d'embaràs.

Post Part

Rutina d'entrenament dissenyada per a les dones després de donar a llum. Ajuda a recuperar la força, flexibilitat i condició física, especialment en àrees debilitades durant l'embaràs i el part. També millora la postura i alleuja molèsties comuns postpart. És una part important de la recuperació i el benestar després del naixement del nadó.

Apte per totes les dones un cop han donat a llum.

Smart Performance

Entrenament dirigit a esportistes federats d'entre 13 i 17 anys. Permet entrenar com a grans professionals de l'esport fora del terreny de joc.

Som experts amb esportistes d'alt rendiment. La base d'aquests entrenaments són el treball de la força, la potència, la mobilitat i la resistència.

Nivell iniciació

Nivell intermig

Nivell alt

Exclusiu adolescents

Sense nivell específic