



HORARI

ACTIVITATS COS - MENT

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DISSABTE
9:30 H		IOGA FUNCIONAL	FLOW BARRE		
10:00 H				PILATES TARA	
11:00 H					FLOW BARRE
18:00 H	VINI FLOW		PILATES TARA	FIT BARRE	
19:00 H			FIT BARRE	IOGA FUNCIONAL	
19:10 H	PILATES TARA				
20:00 H		FIT BARRE	POWER IOGA		



gimbestudi



93 874 48 07



www.gimbe.com



@gimbestudi



HORARI SMART FIT

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

7:00 H

FIT SALUT
4 places

8:00 H

FIT SALUT

9:10 H

FIT DONA

FIT DONA
2 plaça

11:00 H

FIT SALUT
(homes)
3 places

14:00 H

FIT DONA

15:15 H

FIT DONA
1 plaça

16:15 H

FIT FORÇA

16:30 H

FIT SALUT

FIT SALUT

17:30 H

FIT DONA
1 plaça

FIT DONA
6 places

18:15 H

FIT DONA

FIT DONA
2 places

FIT DONA
1 plaça

FIT DONA
1 plaça

19:15 H

FIT DONA
2 places

FIT DONA

FIT DONA

20:10 H

FIT FORÇA


gimbestudi

• Es crearà un grup nou sempre que hi hagi un mínim de 3 persones inscrites.



93 874 48 07



www.gimbe.com



@gimbestudi_gimbe



gimbestudi

HORARIS

PILATES REFORMER

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

7:10 H

8:00 H

9:30 H

10:00 H

10:30 H

12:00 H

13:30 H

14:00 H

14:30 H

15:00 H

15:30 H

16:00 H

16:30 H

17:10 H

18:10 H

19:10 H

20:10 H

2

2

3

1

2

1

1

1

2

2

1

2

2

2

2

1



PLACES LLIURES



COMPLET



93 874 48 07



www.gimbe.com



@gimbestudi_gimbe



DESCRIPCIÓ ACTIVITATS

SMART FIT

- **Fit Dona** (orientat a dones, en qualsevol etapa vital) Treball de força i funcional enfocat a les etapes vitals de la dona, per millorar la condició física i emocional.
- **Fit Força** (orientat a millora de força i tonificació) Guanyar de força i massa muscular, amb millora del metabolisme per mitja de la hipertròfia i el treball funcional.
- **Fit Salut** (per persones amb patologies o adaptacions especials) Treballar la força i autonomia, pensada per a persones amb patologies o que volen millorar la qualitat de vida i longevitat.



DESCRIPCIÓ ACTIVITATS

ACTIVITATS COS-MENT

- **Fit Barre:** Una disciplina de moviment que combina el millor del ballet , el pilates, el ioga i l'entrenament funcional. Es practica amb una barra (o fins i tot una cadira a casa) com a suport, i es basa en moviments petits, controlats i repetitius que semblen simples, però et desafien de debò
- **Pilates Tara (suspensió):** Aquí, d'una manera innovadora, la Tara ens dona suport i ens guia, ens ensenya a inclinar-nos cap a l'espai que ens envolta, a aixecar-nos de les nostres articulacions i a prendre consciència de les nostres inestabilitats. La Tara és innovadora, atrevida i desafiant.
- **Ioga funcional:** Pràctica activa que combina ioga i moviment funcional per millorar la força, la coordinació i la prevenció de lesions. Apte per a tothom.
- **Vinyasa flow:** Moviment fluït, creatiu i accessible per despertar l'energia vital i equilibrar el cos i la ment. Perfecte per començar el dia amb alegria o trencar la rutina mental.