



gimbestudi

HORARIS PILATES REFORMER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8:00h	8:10h	7:10h	8:30h	9:30h	10:00h
10:00h	9:10h	8:00h	13:30h	10:30h	
13:30h	12:00h	13:25h	15:00h	13:30h	
16:00h	14:00h	15:45h	16:00h	15:10h	
17:10h	15:00h	16:45h	17:10h	16:00h	
18:10h	16:15h	18:10h	18:10h	17:00h	
19:10h	17:15h	19:10h	19:10h	18:10h	
20:10h	18:10h	20:10h	20:10h	19:00h	
	19:10h				
	20:10h				



PLACES LLIURES



COMPLET



93 874 48 07



www.gimbe.com



@gimbestudi



gimbestudi

HORARI SMART FIT

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8:00 H

FIT SALUT

9:10 H

FIT DONA
1 plaça

FIT DONA
2 places

10:00 H

FIT DONA
3 places

14:00 H

FIT DONA

15:15 H

FIT DONA
1 plaça

16:15 H

FIT FORÇA
3 places

16:30 H

FIT SALUT

FIT SALUT

17:15 H

FIT DONA **NEW**

FIT DONA **NEW**

17:30 H

FIT DONA
1 plaça

FIT DONA **NEW**
4 places

18:15 H

FIT DONA
3 places

FIT DONA
3 places

FIT DONA
1 plaça

FIT DONA
1 plaça

19:15 H

FIT DONA
3 places

FIT DONA

FIT DONA **NEW**

FIT DONA

20:10 H

FIT FORÇA

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



93 874 48 07



www.gimbe.com



@gimbestudi



gimbestudi

HORARI

ACTIVITATS COS – MENT

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
9:00 H	PILATES TARA					IOGA FUNCIONAL II
9:30 H			FLOW BARRE			
10:00 H		PILATES MOBILITAT ^{NEW}		PILATES TARA		
11:00 H					PESOS ^{NEW}	FLOW BARRE
18:00 H	FLOW BARRE	PILATES TARA		FIT BARRE	PESOS ^{NEW}	
19:00 H	PILATES TARA	PESOS ^{NEW}	FIT BARRE	IOGA FUNCIONAL I	IOGA RESTORATIU ^{NEW}	
20:00 H	PESOS ^{NEW}	PILATES MOBILITAT ^{NEW}	FIT DANSA ^{NEW}			

-  NIVELL 1 · 30-50%
● ○ ○
-  NIVELL 2 · 50-70%
● ● ○
-  NIVELL 3 · 70-90%
● ● ●



93 874 48 07



www.gimbe.com



@gimbestudi



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.
- **Flow Barre:** És una activitat inspirada en el ballet, el Pilates i l'entrenament funcional que combina força, equilibri, flexibilitat i control postural. A través de moviments fluidos i precisos, milloraràs la postura, la mobilitat i la tonificació muscular, desenvolupant un cos més fort, àgil i conscient.
- **Pilates Tara (suspensió):** Aquí, d'una manera innovadora, la Tara ens dona suport i ens guia, 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.
- **Ioga Restoratiu:** Una pràctica suau i pausada que combina postures mantingudes, respiració i relaxació per alliberar tensions, afavorir la recuperació i aportar calma al cos i a la ment.
- **Pesos:** Entrenament de força amb pesos i moviments funcionals per treballar tot el cos. Una sessió enfocada a millorar la força, el to muscular i el control corporal, tot adaptant la intensitat a cada persona.
- **Pilates Mobilitat:** Una sessió que combina els principis del Pilates amb exercicis específics de mobilitat per millorar l'amplitud de moviment, reduir rigideses i aconseguir un cos més àgil, fluid i funcional.
- **Fit Dansa:** Una classe dinàmica i accessible per gaudir del ball, la música i el moviment. Combina diferents estils, exercicis i petites coreografies de manera senzilla i progressiva. No cal experiència prèvia: només ganes de moure't, desconnectar i passar-ho bé.