

## Red adscrita CAT

---

### Temas

Mujeres, Hombres, Actividad física.

---

### Descripción

El treball cardiovascular ve donat pel canvi d'intensitat en la realització dels exercicis, moviments i desplaçaments i no es realitza a través de coreografies ballades. És una activitat sense impacte.

**Beneficis:** Desenvolupar i millorar les diferents capacitats físiques bàsiques.

**Temporalitat:** De setembre a juliol

**Preu mensual:**

- **Classes obertes TAR 9:** 45 € Sense bonificació.

**Forma part:** Programa Municipal d'Activitats Físiques dirigides de l'Ajuntament de Barberà del Vallès.

---

### Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (Dirigida a persones majors de 16 anys.)

---

### Persona de contacto

IEM CAN LLOBET IEM MARIA REVERTER (93 729 71 71 Ext: 4300-4350) (esports@bdv.cat)

---

### Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament de Barberà del Vallès

---

### Fecha de última actualización de la actividad

05/12/2025

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

No

---

## Localización

Avenida Doctor Moragas, 268 08210 Barberà del Vallès IEM Can Llobet Barberà del Vallès Barcelona Cataluña España  
Avenida Maria Reverter 80 08210 Barberà del Vallès IEM MARIA REVERTER Barberà del Vallès Barcelona Cataluña España



## Página web del proyecto

[https://www.bdv.cat/sites/default/files/common/Convivencia/programa\\_dactivitats\\_dirigides.pdf](https://www.bdv.cat/sites/default/files/common/Convivencia/programa_dactivitats_dirigides.pdf)

---

## Imagen de la Actividad

IEM CAN LLOBET						
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
HORARI	Activitat	Activitat	Activitat	Activitat	Activitat	
9:15 10:05	En forma		En forma		En forma	
10:10 11:00	Condicionament total cos CTC		Condicionament total cos CTC		Condicionament total cos CTC	
11:05 11:55						
12:00 12:50		Gimnàstica suau		Gimnàstica suau		
15:15 16:05		Condicionament total cos CTC		Condicionament total cos CTC		
17:10 18:00		Nucli actiu		Nucli actiu		
18:05 18:55	HIIT	Cardio hi	HIIT	Cardio hi		
19:00 19:50	Nucli actiu	Esquena sana	Nucli actiu	Esquena sana		
19:55 20:45	Entrenament Funcional	Condicionament total cos CTC	Entrenament Funcional	Condicionament total cos CTC		
20:50 21:40		HIIT		HIIT		

IEM MARIA REVERTER						
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabtes
HORARI	Activitat	Activitat	Activitat	Activitat	Activitat	Activitat
9:15 10:05		Condicionament total cos CTC		Condicionament total cos CTC		HIIT
9:30 10:20	Pilates		Pilates			
10:25 11:15	Gimnàstica suau		Gimnàstica suau			
10:10 11:00		En forma		En forma	Pilates	Condicionament total cos CTC
11:05 11:55	Nucli actiu	Pilates	Nucli actiu	Pilates	Sumba	Nucli actiu
11:05 11:55	Sumba adaptada					
15:15 16:05	Entrenament Funcional	Pilates	Nucli actiu	Pilates		
16:15 17:05	Pilates		Pilates			
17:10 18:00	HIIT	HIIT	HIIT	HIIT		
18:05 18:55	Hipopilates	Nucli actiu	Hipopilates	Nucli actiu	Nucli actiu	
18:05 18:55	Sumba	Condicionament total cos CTC	Sumba	Condicionament total cos CTC	HIIT	
	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	Condicionament total cos CTC	
	Condicionament total cos CTC	En forma	Condicionament total cos CTC	En forma		
19:00 19:50		Aerobics		Aerobics		
	Pilates	HIIT	Pilates	HIIT		
	En forma	Pilates	En forma	Pilates		
19:55 20:45		Sumba		Sumba		
20:50 21:40	Pilates		Pilates			