

# Entrenament funcional

Red adscrita  CAT

---

## Temas

Mujeres, Hombres, Actividad física.

---

## Descripción

Activitat física d'alta intensitat que combina exercicis mitjançant un circuit, on es van reproduint un número de repeticions per passar al següent exercici del circuit. Es desenvolupa la millora cardiovascular i la força muscular, mitjançant diferents elements materials i el propi cos.

**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

Calle Maria Reverter 80 08210 Barberà del Vallès IEM Maria Reverter Barberà del Vallès Barcelona Catalunya España  
Passeig Doctor Moragas 268 08210 Barberà del Vallès IEM CAN LLOBET Barberà del Vallès Barcelona Catalunya 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 |                              | Núdi actiu                   |                              | Núdi actiu                   |                              |
| 18:05          | 18:55 | HIIT                         | Cardio to                    | HIIT                         | Cardio to                    |                              |
| 19:00          | 19:50 | Núdi actiu                   | Esquena sana                 | Núdi 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                    |
| HORARI             |       | 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                      |
|                    |       | Núdi actiu                   | Pilates                      | Núdi actiu                   | Pilates                      | Sumba                        |
| 11:05              | 11:55 | Sumba adaptada               |                              |                              |                              | Núdi actiu                   |
| 15:15              | 16:05 | Entrenament Funcional        | Pilates                      | Núdi actiu                   | Pilates                      |                              |
| 16:15              | 17:05 | Pilates                      |                              | Pilates                      |                              |                              |
| 17:10              | 18:00 | HIIT                         | HIIT                         | HIIT                         | HIIT                         |                              |
|                    |       | Hipopilates                  | Núdi actiu                   | Hipopilates                  | Núdi actiu                   | Núdi 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 |                              | Aerostep                     |                              | Aerostep                     |                              |
|                    |       | Pilates                      | HIIT                         | Pilates                      | HIIT                         |                              |
|                    |       | En forma                     | Pilates                      | En forma                     | Pilates                      |                              |
| 19:55              | 20:45 |                              | Sumba                        |                              | Sumba                        |                              |
| 20:50              | 21:40 | Pilates                      |                              | Pilates                      |                              |                              |