

CEM CAN ROCA

CALENDARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2021

A partir del 22 de febrer

	Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	
MATÍ	08.30	09.20	PP				AIGUASALUT				
			PS	AIGUAFITNES	AIGUAFITNES	AIGUAFITNES		AIGUAFITNES			
			S1	ZUMBA	FITPUMP	IBT	POSTURAL	ZUMBA			
			S2	GIMSUAU		POSTURAL					
	09.30	10.20	S2	POSTURAL	POSTURAL	POSTURAL	PILATES	IBT			
			EXT.1	IBT	ZUMBA	GAC	IBT	ZUMBA	IBT		
	09.30	10.00	EXT.2	GLUTIS		CORE TRAINING	FUNCIONAL	FUNCIONAL			
	10.30	11.20	S2	PILATES	GIMSUAU	PILATES	POSTURAL				
			S1				FITPUMP				
			EXT.1	GAC	CARDIO BOX	IBT		GIMSUAU	GAC		
			EXT.2	FUNCIONAL	FUNCIONAL		GLUTIS	CORE TRAINING			
	11.30	12.20	EXT.1	IBT	IBT	IBT	GAC	GAC			
S2			GIMSUAU								
MIGDIA	12.30	13.20	PP			AIGUAGIM		AIGUASALUT			
			PS	AIGUAFITNES	AIGUAFITNES		AIGUAFITNES				
			S1		PILATES		PILATES				
	14.30	15.20	EXT.1	GAC		IBT		PILATES			
	15.30	16.20	S1		FITPUMP		GIMSUAU				
			EXT.1	IBT		GAC		IBT			
	16.15	17.05	PP		AIGUASALUT		AIGUASALUT				
			S2	POSTURAL		PILATES					
	17.15	18.05	PP				AIGUAGIM				
			PS	AIGUAFITNES	AIGUAFITNES	AIGUAFITNES		AIGUAFITNES			
			S1	FITPUMP							
			S2	GIMSUAU	GIMSUAU	GIMSUAU	PILATES	POSTURAL			
EXT.1				ZUMBA	ZUMBA	GAC	GAC				
EXT.2			GLUTIS	FUNCIONAL	CORE TRAINING	FUNCIONAL	FUNCIONAL				
17.15	17.45	PS		AIGUAFITNES		AIGUAFITNES					
		S1	ZUMBA	IBT	GAC	ZUMBA	FITPUMP				
		S2	PILATES	POSTURAL	PILATES	IBT	POSTURAL				
		EXT.2	FUNCIONAL	CORE TRAINING	GLUTIS	CORE TRAINING	CORE TRAINING				
18.15	19.05	PP	AIGUASALUT	AIGUASALUT	AIGUASALUT	AIGUASALUT					
		PS					AIGUAFITNES				
		S1	GAC	FITPUMP	ZUMBA	GAC	ZUMBA				
		S2	POSTURAL	PILATES	IBT	IBT	PILATES				
20.15	21.00	PP		AIGUAGIM							
		PS	AIGUAHARD		AIGUAHARD	AIGUAFITNES					
		S1	IBT	GAC	GAC	IBT					
		S2	PILATES	POSTURAL	POSTURAL	POSTURAL					

(1) Aquestes activitats necessiten inscripció prèvia. (2) La direcció podrà, quan ho cregui oportú per necessitats del servei, modificar el nombre i l'ordre de les sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen. (3) En cas d'inclemències meteorològiques les classes a l'exterior es passaran a la sala 1, 2 o sala de ciclisme.

	ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ
CARDIO	ZUMBA	Activitat física cardiovascular on es realitzen diferents coreografies senzilles i divertides mitjançant passos bàsics de la dansa llatina i altres estils.
	CARDIOBOX	Sessions d'entrenament de resistència, força i flexibilitat en un format senzill on la música s'utilitza com a element motivador fent ús de moviments adaptats de diferents arts marcials.
TONO	CORE TRAINING	Sessions d'entrenament on es treballa específicament els diferents músculs que componen el CORE (transvers abdominal, multifids, glutis, isquiotibials, abductors...).
	GLUTIS	Activitat focalitzada a la tonificació específica dels glutis.
	FITPUMP	Activitat dirigida coreografiada amb suport musical on es treballa la força i la resistència muscular de tot el cos amb el suport de discos i barres.
	GAC	Sessió d'entrenament muscular, on es realitza un treball localitzat en el tronc inferior i core (glutis, cames, abdominals, sòl pèlvic, zona baixa de l'esquena) amb material o sense i al ritme de la música.
MIXTE	INTERVAL BODY TRAINING (IBT)	Activitat dirigida amb suport musical que combina exercicis aeròbics amb exercicis de força i resistència muscular. Ofereix un condicionament físic general.
	FUNCIONAL	Sessió oberta d'entrenament grupal on es realitza un entrenament corporal complet, incidint en factors de la condició física com la força, la resistència i la potència.
	CARDIOBOX	Sessions d'entrenament de resistència, força i flexibilitat en un format senzill on la música s'utilitza com a element motivador fent ús de moviments adaptats de diferents arts marcials.
SALUT	POSTURAL	Sessió d'entrenament basat en la reeducació corporal i tonificació muscular per evitar, corregir i prevenir les conseqüències d'una errònia col·locació postural.
	PILATES	Activitat dirigida que té com a finalitat reforçar i tonificar els músculs, millorar la postura i aportar flexibilitat i equilibri involucrant el cos i la ment.
	GIMSUAU	Sessió on es treballa tot el cos d'una forma dinàmica i divertida amb tot tipus de material. Els moviments són més lents i més controlats que en altres activitats.
AQUÀTICA	AIGUAGIM	Activitat que combina exercicis cardiovasculars i de tonificació muscular en el medi aquàtic amb l'objectiu de millorar la condició física en general. Es treballa amb diferents materials i acompanyament musical a la piscina poc fonda.
	AIGUAFITNES	Sessió d'entrenament muscular en el medi aquàtic on es realitzen exercicis de força-resistència sense coreografiar. Es treballa amb diferents materials i acompanyament musical a la piscina semi-fonda.
	HARDCIRCUIT	Activitat d'alta intensitat que es realitza a la piscina fonda i que combina exercicis de treball funcional amb diferents tipus de materials fora de l'aigua, exercicis aquàtics de natació i fitness aquàtic.
	AIGUASALUT	És una activitat aquàtica en la que es treballa de forma integral tot el cos, amb l'objectiu de reforçar, mobilitzar i relaxar. Està dirigit a tots els públics independentment de la seva condició física, és perfecte per a qui hagi de realitzar alguna activitat de baix impacte.