

CEM CAN ROCA

CALENDARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2021

A partir del 6 d'abril

Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	
08.30	09.20	MTI	PP		AIGUAGIM		AIGUASALUT			
			PS	AIGUAFITNES		AIGUAFITNES		AIGUAFITNES		
			S1	GIMSUAU	FITPUMP	IBT				
			PAV	ZUMBA		POSTURAL	POSTURAL	ZUMBA		
		09.30	10.20	S1	POSTURAL	POSTURAL	POSTURAL		IBT	
				PAV				PILATES		
				EXT.1	IBT	ZUMBA	GAC	IBT	ZUMBA	IBT
		09.30	10.00	EXT.2			CORE TRAINING	FUNCIONAL	FUNCIONAL	
		10.30	11.20	S1	PILATES	GIMSUAU		FITPUMP		
				PAV			PILATES			
				EXT.1	GAC	CARDIO BOX	IBT	POSTURAL	GIMSUAU	GAC
10.30	11.00	EXT.2	FUNCIONAL	FUNCIONAL		GLUTIS	CORE TRAINING			
11.30	12.20	EXT.1	IBT	IBT	IBT	GAC	GAC			
		S2	GIMSUAU							
12.30	13.20	MTI	PP		AIGUAGIM		AIGUASALUT			
			PS	AIGUAFITNES	AIGUAFITNES		AIGUAFITNES			
			EXT.1		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	PS	AIGUAFITNES	AIGUAFITNES	AIGUAFITNES	AIGUAFITNES	AIGUAFITNES	
				S1	FITPUMP	GIMSUAU	GIMSUAU	PILATES	POSTURAL	
				EXT.1	GIMSUAU	ZUMBA	ZUMBA	GAC	GAC	
17.15	17.45	EXT.2	GLUTIS	FUNCIONAL	CORE TRAINING	FUNCIONAL	FUNCIONAL			
18.15	19.05	PS		AIGUAFITNES		AIGUAFITNES				
		S1	PILATES	POSTURAL	PILATES	IBT	FITPUMP			
		S2					POSTURAL			
		EX.1	ZUMBA	IBT	GAC	ZUMBA				
18.00	18.30	EXT.2	FUNCIONAL	CORE TRAINING	GLUTIS	CORE TRAINING	CORE TRAINING			
19.15	20.05	PP	AIGUASALUT	AIGUASALUT	AIGUAGIM	AIGUASALUT				
		PS					AIGUAFITNES			
		EX.1	GAC		ZUMBA	CARDIO BOX	ZUMBA			
		S1	POSTURAL	FITPUMP	IBT	GAC	PILATES			
		S2		PILATES						
20.15	21.00	PP		AIGUAGIM						
		PS	AIGUAHARD		AIGUAHARD	AIGUAFITNES				
		EX.1	IBT	GAC	GAC	IBT				
		S1	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 una altra sala.

	ESPAI	ENTRADA
PP	PISCINA PETITA	PER RECEPCIÓ PRINCIPAL (C/CASTANYER)
PS	PISCINA SEMI-FONDA	PER RECEPCIÓ PRINCIPAL (C/CASTANYER)
PG	PISCINA GRAN	PER RECEPCIÓ PRINCIPAL (C/CASTANYER)
S1	SALA DIRIGIDES 1	PER RECEPCIÓ PLANTA -2 (C/DR. TRUETA)
S2	SALA DIREIGIDES 2	PER RECEPCIÓ PLANTA -2 (C/DR. TRUETA)
SC	SALA CICLISME INDOOR	PER RECEPCIÓ PLANTA -2 (C/DR. TRUETA)
PAV	PAVELLÓ	PER PORTA D'ACCÉS A PAVELLÓ (C/DR. TRUETA)
EXT. 1	ZONA GESPA	PER RECEPCIÓ PLANTA -2 (C/DR. TRUETA)
EXT. 2	SOLÀRIUM PISCINA	PER RECEPCIÓ PLANTA -2 (C/DR. TRUETA)

	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 marciais.
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 marciais.
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.