

CALENDARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2026

Del 21 de setembre al 27 de setembre

CEM CAN ROCA

	Inici	Final	DILLUNS	Espai	DIMARTS	Espai	DIMECRES	Espai	DIJOUS	Espai	DIVENDRES	Espai	DISSABTE	Espai	DIUMENGE	Espai
	07.30	08.20	CICLISMO INDOOR	SC	CROSS TRAINING	EXT	PILATES	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC	IBT	S1				
	08.30	09.20	AQUADYNAMIC	PS	IBT	S1	AQUADYNAMIC	PS	POSTURAL	S1	POSTURAL	S1			CICLISMO VIRTUAL	SC
			POSTURAL	S1	GIMSUAU	S2	IBT	S1	CROSS TRAINING	EXT	CORE 30'	S1				
							POSTURAL	S2								
MATÍ	09.30	10.20	ZUMBA	S1	BODY PUMP	S1	BODY BALANCE	S1	BODY PUMP	S1	ZUMBA	S1	CICLISMO INDOOR	SC		
			IBT	S2	POSTURAL	S2	CICLISMO INDOOR	SC	PILATES	S2	PILATES	S2				
			CICLISMO VIRTUAL	SC					CICLISMO VIRTUAL	SC	CICLISMO VIRTUAL	SC				
	10.30	11.20	BODY BALANCE	S1	PILATES	S1	PILATES	S1	ZUMBA	S1	GAC	S1	IBT	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC
			GIMSUAU	S2			CROSS TRAINING	EXT	ESTIRAMENTS 30'	S1	POSTURAL	S2				
	11.30	12.20	CORE 30'	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC	GLUTIS 30'	S1			BODY BALANCE	S1	ESTIRAMENTS 30'	S1		
			CICLISMO VIRTUAL	SC							CICLISMO VIRTUAL	SC	CICLISMO VIRTUAL	SC		
MIGDIA	12.30	13.20	AQUAGYM	PS	AQUAGYM	PS	AQUAGYM	PS	AQUAGYM	PS	AQUAGYM	PS				
	13.30	14.20			CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC		
	14.30	15.20	FUNCIONAL 30'	S1			FUNCIONAL 30'	S1	ESTIRAMENTS 30'	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC				
	15.15	16.05	CICLISMO VIRTUAL	SC	CORE 30'	S1			CORE 30'	S1	IBT	S1				
	16.15	17.05	POSTURAL	S1	IBT	S1	PILATES	S1	IBT	S1	POSTURAL	S1				
					CICLISMO VIRTUAL	SC	CICLISMO VIRTUAL	SC								
TARDA	17.15	18.05	AIGUAGIM	PS	BODY BALANCE	S1	IBT	S1	BODY PUMP	S1	BODY BALANCE	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC		
			BODY PUMP	S1	CROSS TRAINING	EXT	POSTURAL	S2	POSTURAL	S2	IBT	S2				
			CICLISMO VIRTUAL	SC	AIGUAGIM	PS			AIGUAGIM	PS						
	18.15	19.05	ZUMBA	S1	IBT	S1	BODY PUMP	S1	PILATES	S2	PILATES	S1				
			PILATES	S2	POSTURAL	S2	CICLISMO INDOOR	SC	CROSS TRAINING	EXT	CICLISMO INDOOR	SC				
			CICLISMO VIRTUAL	SC	CICLISMO VIRTUAL	SC										
	19.15	20.05	IBT	S1	BODY PUMP	S1	BODY BALANCE	S1	POSTURAL	S1	BODY PUMP	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC		
			BODY BALANCE	S2	AQUADYNAMIC	PS	CROSS TRAINING	EXT	AIGUAGIM	PS	AQUADYNAMIC	PS				
			CROSS TRAINING	EXT					CICLISMO VIRTUAL	SC						
			AQUADYNAMIC	PS												
	20.15	21.05	FUNCIONAL 30'	S1	CICLISMO INDOOR	SC	POSTURAL	S1	BODY BALANCE	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC				
			CICLISMO INDOOR	SC	PILATES	S1	AIGUAGIM	PS	CICLISMO VIRTUAL	SC						

ATENCIÓ: Les activitats ubicades a la sala 1 es podran realitzar a l'exterior, quan això passi, les activitats de la sala 2 es podran realitzar a la sala 1 segons valoració del tècnic corresponent. En cas de que les condicions climatològiques no siguin aptes per a la classe de cross training aquesta serà anul·lada. La direcció podrà, per necessitats del servei, modificar el nombre i l'ordre de les sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen.

ACTIVITATS DIRIGIDES – CLASSES OBERTES

TIPUS	ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ
CARDIO	CICLISME INDOOR	Activitat física col·lectiva realitzada sobre una bicicleta estàtica amb tècnic presencial i seguint el ritme de la música. S'efectua un treball predominantment cardiovascular d'alta intensitat incidint principalment en els grups musculars del tren inferior.
	CICLISME VIRTUAL	Activitat física col·lectiva realitzada sobre una bicicleta estàtica dirigida per un tècnic virtual i seguint el ritme de la música. S'efectua un treball predominantment cardiovascular d'alta intensitat incidint principalment en els grups musculars del tren inferior.
	ZUMBA	Activitat física cardiovascular on es realitzen diferents coreografies senzilles i divertides mitjançant passos bàsics de la dansa llatina i altres estils.
TONO	CORE 30'	Activitat dirigida que té com a objectiu modelar i tonificar els músculs del core: abdominals, lumbar, pelvis, glutis i musculatura profunda de la columna.
	GLUTIS 30'	Activitat dirigida per enfortir i tonificar els glutis. Entrenament de força amb exercicis efectius i progressius. Té una durada de 30 minuts.
	BODYPUMP	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.
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.
	CROSS TRAINING	Entrenaments d'alta intensitat, tant de força com cardiovasculars amb l'objectiu principal de potenciar la condició física de l'esportista i incrementar-ne el rendiment esportiu, es tracta d'un tipus d'entrenament en què el nivell d'intensitat ve marcat per la càrrega o bé per la velocitat en l'execució de l'exercici.
	BODY COMBAT	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 marcial.
SALUT	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.
	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.
	ESTIRAMENTS 30'	Sessió d'estiraments estàtics, seus i progressius, que milloren la flexibilitat i l'elasticitat. Ajuda a prevenir lesions i molèsties musculars. Té una durada de 30 minuts.
	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.
	BODYBALANCE	Activitat dirigida coreografiada que combina els principis fonamentals del loga, Pilates, Tai Txi i del mètode Feldenkrais. L'objectiu es reduir l'estrès.
AIGUA	AIGUAGYM	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.
	AQUADYNAMIC	Es tracta d'un treball de condicionament físic general que combina exercicis de treball cardiovascular i de tonificació muscular, utilitzant sempre l'aigua com a resistència (no s'utilitza material) i ideal per realitzar activitat física amb baix impacte articular d'una forma divertida i dinàmica.
	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.

SC	SALA CICLISME INDOOR	Ubicada a la planta -2 dins de la sala de fitness.
S1	SALA DIRIGIDES 1	Ubicada a la planta -2 davant de la recepció.
S2	SALA DIRIGIDES 2	Ubicada a la planta 0 davant del vestidor d'abonats masculí.

EXT	ZONA DE GESTA EXTERIOR	Ubicada a la planta -2 al costat de la recepció.
PS	PISCINA SEMIFONDA	Ubicada a la planta -1 Sortint del vestidor d'abonats i baixant les escales interiors de piscina.
PP	PISCINA PETITA	Ubicada a la planta -1.1 Sortint del vestidor d'abonats i baixant les escales interiors de piscina.