

# ACTIVITATS DIRIGIDES 2019

## Horaris i Activitats



**tg** TOTA LA INFORMACIÓ  
A L'APP DEL CEM BESÒS

   CEMBesòs

**Besòs**  
centre esportiu municipal  
*Que res t'aturi!*

# ACTIVITATS DIRIGIDES DE SALA

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES			
8:30	CARDIO +60	S1	TONO+60	S1			TONO+60	S1	CARDIO +60	S1	8:30
9:30	HIIT 30'	SF									9:30
9:30	ZUMBA*	S1	POWER PUMP	S1	SPINNING	S2	POWER PUMP	S1	BODYBALANCE	S2	9:30
9:30	BODYCOMBAT	S2	STRETCHING 30'	S2	GAC*	S1			GAC*	S1	9:30
10:00			ZUMBA*	S2							10:00
10:30					ZUMBA*	S1	BODYBALANCE	S1	POWER PUMP	S1	10:30
10:30	IOGA	S2	PILATES	S1	TOT ESQUENA	S2	HIIT 30'	SF	TOT ESQUENA	S2	10:30
10:30	POWER PUMP	S1	HIIT 30'	SF							10:30
11:30			MOMFIT	S2			MOMFIT	S2			11:30
11:30	ABD EXPRESS	S1	BODYCOMBAT	S1	IOGA	S1	ABD EXPRESS	S1			11:30
15:15	POWER PUMP	S1	BOOTCAMP	S1/S	BODYBALANCE	S1	BOOTCAMP	S1/S	SH'BAM*	S1	15:15
15:15			SH'BAM*	S2							15:15
15:30					SPINNING	S2					15:30
16:30			SH'BAM*	S1			BODYCOMBAT	S1	POWER PUMP	S1	16:30
17:30	TOT ESQUENA	S1	POWER PUMP	S1	BODYBALANCE	S1	GAC*	S1	BODYCOMBAT	S1	17:30
17:30	ZUMBA*	S2			BOOT CAMP	SF	SH'BAM*	S2			17:30
17:30	BOOT CAMP	SF			ZUMBA*	S2					17:30
17:30	FIT JOVE*	SF	ACROSPORT	PAV	FIT JOVE*	SF	TRAINING KIDS	PAV	BOOT CAMP +14*	SF	17:30
17:30	PSICOMOTRICITAT	PAV	DANSA KIDS	S2	PSICOMOTRICITAT	PAV	ACROSPORT	PAV	DANSA KIDS	S2	17:30
17:30	INICIACIÓ RUGBY	PAV	JOCS	PAV	INICIACIÓ RUGBY	PAV			JOCS	PAV	17:30
17:30	TOT ESPORT	PAV			TOT ESPORT	PAV					17:30
18:30	GAC*	S1	IOGA	S1	POWER PUMP	S1	ZUMBA*	S1	SH'BAM*	S1	18:30
18:30	SPINNING	S2	BOOT CAMP	SF	SPINNING	S2	BOOT CAMP	SF			18:30
18:30	HIIT 30'	SF	SPINNING	S2							18:30
19:30	BODYCOMBAT	S1	BODYBALANCE	S2	BOOT CAMP	SF	BODYCOMBAT	S1	HIIT 30'	SF	19:30
19:30			POWER PUMP	S1	ZUMBA*	S1					19:30

Durant el dia, cada hora és realitzen classes de treball abdominal de 15 min. a la sala de fitness.

  Act. de treball cardiovascular i del to muscular

  Act. integrals de ment i cos

  Act. de treball abdominal exclusiu

  Act. per a la gent gran

  Act. esportiva per als petits i joves

  Act. de treball cardiovascular coreografiat

  Act. específiques pre i postpart

Totes les sessions tenen una durada de 50 minuts, excepte les indicades de 30'.


Les sessions de Hiit i Bootcamp en funció de la meteorologia podran impartir-se a l'interior.


\* Activitats a partir de 14 anys


# ACTIVITATS DIRIGIDES D'AIGUA

DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES		
8:30	AQUAGYM	PPF				AQUAGYM	PPF							8:30
9:00												AQUA-TBC	PPF	9:00
9:30	AQUA-TBC	PPF	AQUAGYM	PPF		AQUA-TBC	PPF		AQUAGYM	PPF				9:30
10:00	MATRONATACIÓ	*				MATRONATACIÓ	*							10:00
11:00	AQUATERÀPIA	PPF				AQUATERÀPIA	PPF					AQUATERÀPIA	PPF	11:00
15:30	AQUADANCE	PPF				AQUADANCE	PPF					AQUA-TBC	PPF	15:30
17:30			MATRONATACIÓ	*					MATRONATACIÓ	*				17:30
17:30	AQUADANCE	PPF	AQUAESPORT	PPF		AQUADANCE	PPF		AQUAESPORT	PPF				17:30
18:30	AQUA-TBC	PPF	AQUADANCE	PPF		AQUAGYM	PPF		AQUADANCE	PPF		AQUAGYM	PPF	18:30
19:30			HIIT 30' H2O	PPF					HIIT 30' H2O	PPF				19:30
19:30			AQUADEEP	PF					AQUADEEP	PF				19:30

Totes les sessions tenen una durada de 50 minuts, excepte les indicades de 30'.

 Act. esportiva per als petits i joves

 Activitats per a embarassades amb cost adicional

 Piscina poc fonda

 Piscina profunda

L'empresa es reserva el dret a realitzar canvis a la graella d'activitats quan sigui necessari.

## DESCRIPCIÓ ACTIVITATS DIRIGIDES

**ACTIVITATS CARDIOVASCULARS.** Indicades per a reduir el greix corporal i, que tenen com a objectiu la millora dels sistemes cardiovascular i respiratori a través de moviments coreografiats..

**Zumba:** entrenament complet que combina tots els elements del condicionament físic: treball cardiovascular i muscular, equilibri i flexibilitat, a partir de la realització de coreografies amb música de ritmes llatins.

**Bodycombat de Les Mills:** potent programa cardiovascular inspirat en les arts marcial. Executaràs cops de puny, puntades de peu, katas, cremaràs calories i aconseguiràs una millor resistència cardiovascular mitjançant coreografies molt divertides.

**Sh'bam de Les Mills:** activitat de treball cardiovascular a partir de coreografies que combinen moviments de ball senzills a partir de la música dance que més s'escolta a les discoteques, música llatina i versions de grans èxits.

**ACTIVITATS DE TREBALL CARDIOVASCULAR I DEL TO MUSCULAR.** Sessions on es treballa la resistència i la força muscular alhora que es millora el sistema cardiovascular i respiratori, mitjançant exercicis on es treballa tot el cos.

**Power pump:** sessió on es treballa la resistència i la força muscular del cos utilitzant una barra i discos, adequant la classe al nivell de cada persona.

**Bootcamp:** Entrenament en grup, a l'aire lliure, on es realitzen circuits d'exercicis de diferents intensitats, al voltant d'una estructura o box. Els

nivells d'intensitat dels exercicis s'adeqüen a cada participant, això permet que tothom compleixi els seu objectiu. És un entrenament insuperable per a desenvolupar les capacitats físiques en general: resistència cardiovascular, força, flexibilitat, potencia, velocitat, equilibri, precisió, coordinació... Adequat per a totes les edats a partir de 14 anys.

**Gac:** activitat de treball localitzat. Està destinada a tonificar i definir els glutis, els abdominals i les cames.

**ABD Express:** sessions de treball de la musculatura de la faixa abdominal. Augmenta la tonicitat dels teus abdominals i prevé els dolors d'esquena amb aquesta sessió de 30 minuts.

**Hiit 30':** model d'entrenament on es treballa alternant intervals de moderada intensitat amb intervals d'alta instensidad. Es realitzen exercicis cardiovasculars i de força, amb materials i amb el propi pes corporal.

**Spinning:** activitat que es realitza en una bicicleta estàtica, dirigida per un instructor que marca la cadència i la intensitat del pedaleig al ritme de la música. Per a realitzar aquesta activitat és necessari reservar la bicicleta a la recepció del centre 30 minuts abans de l'inici, telefonicament o presencialment. En cas de no fer-ho, no podem garantir la disponibilitat.

**ACTIVITATS INFANTILS I JUVENILS.** Per més informació consultar el folletó específic.

**ACTIVITATS INTEGRALS MENT I COS.** Conjunt d'activitats destinades a millorar la flexibilitat, la col·locació postural, la forma física i la qualitat de vida.

**Pilates:** sistema d'entrenament basat en la concentració, la fluïdesa del moviment, la precisió i la respiració. Activitat que permet una millora postural i del to muscular.

**Stretching 30:** sessió d'estiraments estàtics, suaus i progressius, que milloren la flexibilitat i l'elasticitat. Ajuda a prevenir lesions i molèsties musculars. Té una durada de 30 minuts.

**Ioga:** sessió físic-mental que millora la flexibilitat, la respiració, capacitat d'equilibri físic, emocional i mental, mitjançant postures i tècniques de relaxació.

**Tot esquena:** sessió de fisioteràpia en grup, que combina el treball de tonificació, el reforç de l'esquena i tota la musculatura implicada, amb exercicis d'elasticitat i flexibilitat. Indicat principalment per prevenir o alleugerar els problemes d'esquena.

**BodyBalance de Les Mills:** sessió d'entrenament coreografiat inspirat en el ioga, el tai-txi i el Pilates que millora la flexibilitat, la força i t'aporta una sensació de calma, harmonia i benestar.

**ACTIVITATS GOLD.** Sessions especialment dissenyades per a persones d'edat avançada.

**Tono + 60:** activitat destinada per a millorar la salut i la condició física obtenint així una alta qualitat de vida.

**Cardio +60:** sessions variades que busquen millorar la condició física, el sistema cardiovascular i circulatori. Es combinen sortides a caminar, exercicis cardiovasculars en sala de fitness, sala polivalent i pavelló. És una molt bona opció per a gaudir de l'exercici a l'aire lliure i en grup.

**Important:** consultar als nostres professionals de fitness qualsevol patologia o problema físic que impedeixi realitzar algun moviment o activitat.

**ACTIVITATS AQUÀTIQUES.** Activitats en el medi aquàtic destinades a la millora del to muscular, l'elasticitat, la capacitat cardiovascular i la pulmonar. Les sessions van adreçades a tothom, ja que el medi aquàtic permet un treball sense impacte i amb resistència.

**Aquagym:** classe d'exercicis que es realitzen a la piscina petita al ritme de la música.

**Aqua-tbc:** activitat que es realitza a la piscina petita, destinada a millorar el to muscular utilitzant material molt divers.

**Aquadeep:** sessió d'exercicis de diferents intensitats realitzats a la piscina fonda.

**Aquadance:** activitat de treball cardiovascular dins de l'aigua mitjançant coreografies de diferents estils musicals.

**Aquateràpia:** activitat dins de l'aigua de baixa intensitat, dirigida a aquelles persones que pateixen problemes articulars i/o musculars.

**Hiit H20:** model d'entrenament dins l'aigua on es realitzen exercicis combinant intervals d'intensitat moderada i alta. Molt recomanat per objectius de pèrdua de pes. El treball dins de l'aigua permet reduir l'impacte en les articulacions. Es realitzen exercicis cardiovasculars i de força, amb materials i amb el propi pes corporal.

## ACTIVITATS ESPECIALS PER TÚ ♀

**Momfit:** Activitat dirigida destinada a les etapes de preparat i postpart. Amb opció de fer la sessió conjuntament amb el nadó (fins als 12 mesos).

**Matronatació:** sessions adreçades a dones embarassades. Es treballa la musculatura pèlvica, reforçant l'esquena i activant el sistema circulatori. Esta recomanada des del primer mes d'embaràs, ja que beneficia també al nadó.

- Per a realitzar les nostres activitats dirigides és necessari ser major de 15 anys.
- És important no accedir a les classes 10 minuts després del seu inici i no abandonar-la fins que aquesta no finalitzi, donada la importància dels estiraments i de la relaxació.
- A partir dels 15 anys es pot accedir a la sala fitness sempre sota supervisió i amb els programes establerts pel tècnic de sala. Es realitzarà una entrevista personal amb els nostres tècnics, per poder assessorar individualment així com realitzar el seguiment adequat per a una progressió adequada a l'edat.

**IMPORTANT:** Els nostres tècnics estan per ajudar-te i assessorar-te. No dubtis a consultar-los si tens alguna lesió o patologia

## CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL CEM BESÒS

Ronda Sant Ramón Penyafort, s/n - Sant Adrià de Besòs  
T. 934 626 670 - [informacio@cembesos.com](mailto:informacio@cembesos.com)

**Besòs**  
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL  
*Que res t'aturi!*



Ajuntament de Sant Adrià de Besòs

