

ACTIVITATS DIRIGIDES TEMPORADA 2022

TOTA LA INFORMACIÓ
A L'APP DEL CEM BESÒS

ACTIVITATS DIRIGIDES DE SALA

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		
8:30	PILATES S1	TONO+60 S1		IOGA S1		BODY BALANCE S1		TONO +60 S1		8:30
9:30	BODYCOMBAT S2/EXT	POWER PUMP S1		GAC S1		POWER PUMP S1		BOX TRAINING S2		9:30
9:30	IOGA S1	STRETCHING 30' S2				STRETCHING 30' S2/EXT		PILATES S1		9:30
10:00		MOMFIT SF/EXT				MOMFIT SF/EXT				10:00
10:30	ZUMBA S1/EXT	BODY BALANCE S1		BODY COMBAT S1/EXT		ZUMBA S1/EXT		TOT ESQUENA S2		10:30
10:30								GAC S1/EXT		10:30
11:00				TOT ESQUENA S2						11:00
15:15		BOOT CAMP BOX		BYE CEL-LULITIS S1/EXT		BOOT CAMP BOX		ZUMBA S1		15:15
15:30	BOX TRAINING S2									15:30
16:15		ZUMBA S1		BOX TRAINING S2		BODYCOMBAT S1		TABATA S1		16:15
16:30	POWER PUMP S2									16:30
17:00								MOVING ART S2		17:00
17:15	TOT ESQUENA S1	POWER PUMP S1		PILATES S1		ZUMBA S1				17:15
17:30	ZUMBA S2	CARDIO TRAINING EXT		ZUMBA S2		CARDIO TRAINING S2/EXT		BOOT CAMP BOX		17:30
17:30	FIT JOVE SF			FIT JOVE SF				POWER PUMP S1		17:30
18:15	MOVING ART S1	BODYCOMBAT S1								18:15
18:30	SPINNING S2	TABATA S2		GAC S1/EXT		BOX TRAINING S2				18:30
18:30				SPINNING S2						18:30
19:00								HIIT 30' EXT		19:00
19:30	BOOT CAMP BOX	HIIT 30' EXT		BOX TRAINING S2						19:30

Act. de treball cardiovascular i del to muscular

Act. integrals de ment i cos

Act. de treball exclusiu de glutis, abdominal i cames

Act. per a la gent gran

Act. específiques pre i postpart

Act. de treball cardiovascular coreografiat

Act. de treball per reduir la cel·lulitis

Act. intervènica d'alta intensitat

Act. d'iniciació al fitness per joves (+15 anys)

Act. de màxima intensitat

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

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

* Activitats amb reserva de plaça anticipada.

ACTIVITATS DIRIGIDES D'AIGUA

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		
9:30	AQUA-TBC PPF	AQUAGYM PPF		AQUA-TBC PPF		AQUAGYM PPF		AQUA-TBC PPF		9:30
10:30	MATRONATACIÓ 2P			MATRONATACIÓ 2P				AQUATERÀPIA PPF		10:30
11:00	AQUATERÀPIA PPF			AQUATERÀPIA PPF						11:00
15:15				AQUAGYM PPF		AQUADANCE PPF				15:15
15:30	AQUAGAC PPF							AQUAGYM PPF		15:30
17:15	AQUADEEP PF			AQUADEEP PF						17:15
17:30		MATRONATACIÓ 2P				MATRONATACIÓ 2P		AQUA-TBC PPF		17:30
18:30	AQUAGAC PPF	AQUA-TBC PPF		AQUAGYM PPF		AQUADANCE PPF		AQUAGAC PPF		18:30
19:30		AQUADEEP PF				AQUADEEP PF				19:30

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

Act. de treball intervènica d'alta intensitat

Activitats per a embarassades amb cost adicional

Piscina poc fonda

Piscina fonda

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

CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL CEM BESÒS
Ronda Sant Ramon Penyafort, s/n - Sant Adrià de Besòs
T. 934 626 670 - informacio@cembesos.com

CEM BESÒS
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Ajuntament de Sant Adrià de Besòs



ACTIVITATS DIRIGIDES TEMPORADA 2022



TOTA LA INFORMACIÓ
A L'APP DEL CEM BESÒS

DESCRIPCIÓ ACTIVITATS DIRIGIDES

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, potència, velocitat, equilibri, precisió, coordinació... Adequat per a totes les edats a partir de 14 anys.

Cardio Training: treball cardiovascular a l'aire lliure amb exercicis que engloben la motricitat innata de l'ésser humà (córrer, saltar, caminar...). Diverteix-te mentre fas un entrenament cardiovascular diferent.

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, telefònicament o presencialment. En cas de no fer-ho, no podem garantir la disponibilitat.

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.

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.

loga: 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 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 DE TREBALL ABDOMINAL EXCLUSIU

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.

ACTIVITATS DE TREBALL EXCLUSIU DE GLUTIS, ABDOMINAL I CAMES

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

ACTIVITATS PER A LA GENT GRAN. 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 CARDIOVASCULARS COREOGRAFIADES. 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 marcials. Executaràs cops de puny, puntades de peu, katas, cremaràs calories i aconseguiràs una millor resistència cardiovascular mitjançant coreografies molt divertides.

ACTIVITATS D'INICIACIÓ I PERFECCIONAMENT DEL RUNNING

Runner: Classe a l'aire lliure que potencia les teves habilitats de córrer i et permet corregir la tècnica per evitar lesions i tenir un millor ritme de carrera.

ACTIVITATS DE TREBALL PER REDUIR LA CEL·LULITIS

Bye Cel·lulitis: entrenament d'última generació, centrat en els paràmetres que incideixen en la reducció de la cel·lulitis. Realitzaràs exercicis localitzats i de mínim impacte, per reduir la cel·lulitis localitzada, en mans d'un professional que et guiarà en tot moment a aconseguir l'objectiu desitjat a les zones del teu cos que més necessites fer incidència.

ACTIVITATS INTERVÀL·LICA D'ALTA INTENSITAT

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

ACTIVITAT D'INICIACIÓ AL FITNESS PER JOVES (+15 ANYS)

Fit Jove: sessió d'iniciació als exercicis fitness on els participants coneixeran l'ús correcte de cada màquina així com aspectes tècnics de la posició corporal, graduació del pes, estiraments de cada múscul exercitat... Edats de 14 a 15 anys.

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 30' H2O: 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 prepart 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 Ramon Penyafort, s/n - Sant Adrià de Besòs
T. 934 626 670 - informacio@cembesos.com


CEMBESÒS
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL


Ajuntament de Sant Adrià de Besòs

