

MATÍ

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:15h	9:00h	SALA 1	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
8:15h	9:00h	SALA 2		EXTREMFIT	BODYPUMP	XCORE	
9:15h	10:00h	SALA 1	CYCLING	CYCLING		CYCLING	
9:15h	10:10h	SALA 2	SH'BAM	COMBAT	GAC	ZUMBA	BODYPUMP
9:15h	10:45h	EXTERIOR		CLUB TRIATLÓ			
9:15h	10:00h	PISCINA	AIGUAGIM		AIGUAGIM		AIGUAGIM
10:15h	11:00h	PISCINA		AIGUAGIM		AIGUAGIM	
10:15h	11:00h	SALA 1			CYCLING		
10:15h	11:10h	SALA 2	BODYPUMP	PILATES	GIMSUAU	IOGA	ZUMBA
11:15h	12:10h	SALA 2					PILATES
11:15h	11:30h	SALA 2	ESC. D'ESQUENA		ABDOMINALS		
11:30h	11:45h	SALA 2			ESC. D'ESQUENA		

MIGDIA

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
13:30h	14:15h	SALA 1		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL	
14:30h	15:15h	SALA 1	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL
14:30h	15:15h	SALA 2	XCORE		BODYPUMP	HIIT SERIES	
15:15h	16:00h	SALA 1			CYCLING		
15:15h	16:10h	SALA 2	BODYPUMP	COMBAT		SH'BAM	EXTREMFIT

TARDA

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
17:30h	18:15h	SALA 1	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	
17:30h	18:00h	SALA 2			HIPOPRESSIUS		
17:30h	18:25h	SALA 2		IOGA			
18:00h	18:30h	SALA 2	XCORE		HIIT SERIES	XCORE	
18:00h	18:45h	SALA 2					BODYPUMP
18:30h	19:15h	SALA 1	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CyclingVIRTUAL
18:30h	19:25h	SALA 2	SH'BAM	ZUMBA	BODYPUMP	EXTREMFIT	
18:30h	20:00h	EXTERIOR	DEBUTANTS		RUNNING		
18:45h	19:30h	SALA 2					COMBAT
19:00h	19:15h	FITNESS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	
19:30h	20:15h	SALA 1	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
19:30h	20:25h	SALA 2	BODYPUMP	COMBAT	SH'BAM	GAC	PILATES
19:30h	20:15h	PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	
20:30h	21:15h	SALA 1	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	
20:30h	21:25h	SALA 2	PILATES	SH'BAM	BODYPUMP	PILATESADVANCE	

18h a 20h - SERVEI AQUÀLUDIC

QUOTA INFANTIL

CAP DE SETMANA

DISSABTE	9:30h	10:25h	SALA 2	EXTREMFIT
	10:15h	11:00h	PISCINA	AIGUAGIM
	10:30h	11:00h	SALA 2	XCORE
	10:30h	11:15h	SALA 1	CyclingVIRTUAL
DIUMENGE	9:30h	10:15h	SALA 1	CyclingVIRTUAL
	9:15h	10:10h	SALA 2	BODYPUMP
	10:15h	11:00h	SALA 2	ZUMBA
	12:00h	13:00h	PISCINA	AIGUAFAMÍLIA

La Direcció podrà, quan ho consideri necessari o per causes alienes al centre, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Una sessió podrà no impartir-se per impossibilitat de substitució.



DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

AIGUAGIM Sessions no coreografiades amb suport musical destinades a tots aquells que desitgen millorar o mantenir un bon estat de forma física i a l'hora volen gaudir d'una agradable sensació de benestar dins l'aigua. L'objectiu d'aquestes sessions és la millora de la condició física general aprofitant els avantatges que ofereix el medi aquàtic.

AQUAFAMÍLIA Activitat per gaudir amb els més petits de la casa a la piscina amb material didàctic. La diversió està garantida.

AQUALÚDIC Activitat aquàtica lúdica i recreativa dinamitzada a través d'un tècnic esportiu, per nens/es de 3 a 15 anys.

EXTREMFIT És un tipus d'entrenament d'exercicis funcionals, constantment variats, executats a alta intensitat. Un programa de força i condicionament físic total on treballaràs tant a nivell cardiovascular com de força.

HIITSERIES Entrenament d'alta intensitat. Repetició d'exercicis d'alta intensitat desenvolupats a la màxima velocitat o potència intercalats amb períodes d'exercici de baixa intensitat o repòs absolut.

ABDOMINALS Sessions específiques de treball de reforç muscular de la zona abdominal i lumbar.

GAC Sessió de treball localitzat que ajuda a reafirmar, enfortir i esculpir glutis, abdominal i cames.

GIMSUAU Activitat adreçada per a persones que s'inicien a l'activitat física i/o gent gran on es treballen aspectes de coordinació, amplitud de moviment, força i exercici aeròbic, amb l'objectiu de millorar l'estat físic i contribuir a una vida saludable.

XCORE Activitat orientada al treball integral del tronc. Mitjançant exercicis localitzats en la zona abdominal, glutis i esquena, i moviments que integren tot el cos, aconseguiràs en només 30' millorar l'efecte panxa plana, augmentar la força de tot el cos i reduir el mal d'esquena.

CYCLING Activitat dirigida que es realitza amb una bicicleta estàtica de pinyó fix. L'instructor guia i motiva el grup seguint el ritme de la música, tot indicant la cadència de pedalada i la intensitat.

CyclingVIRTUAL Una nova manera de visualitzar el cycling amb reptes, rutes i complements actius per millorar la teva activitat física.



ESC. D'ESQUENA Activitat amb grup reduït on s'aplicaran exercicis suaus i progressius per a millorar la mobilitat articular i l'increment de la flexibilitat muscular.

IOGA Activitat holística. D'origen hindú. S'implica a la consciència corporal, la respiració, la correcció postural, la propiocepció, la meditació, la concentració i la bioenergètica. Actua equilibrant el cos. Emfatitza en el treball d'elongació per cadenes musculars.

PILATES Activitat en grup enfocada al treball conscient i integral del cos. L'objectiu principal és reforçar la musculatura i augmentar el control, força i flexibilitat del nostre cos, unint el dinamisme i la força muscular amb el control mental, la respiració i la relaxació.

PILATES ADVANCE Activitat en grup enfocada al treball conscient i integral del cos. L'objectiu principal és reforçar la musculatura i augmentar el control, força i flexibilitat del nostre cos, unint el dinamisme i la força muscular amb el control mental, la respiració i la relaxació. Requereix un nivell previ.

SPINBALL Un entrenament de ball divertit. Treu l'artista que portes dintre amb passos senzills al ritme dels èxits més actuals.

BODYPUMP Sistema d'entrenament BTS ideal per a desenvolupar la força i la resistència muscular. Es treballen els principals grups musculars utilitzant barres i discs amb coreografies d'exercicis que segueixen el ritme de la música. Permet veure resultats ràpidament i alhora et diverteixes entrenant.

ZUMBA Activitat coreografiada molt enèrgica i mitja intensitat, que està basada en els ritmes llatins com la salsa, el merengue o la samba, el reggaetón i altres èxits actuals.

COMBAT Activitat d'alta intensitat que combina exercicis de força i cardio al ritme de la música.

CLUBTRIATLÓ Activitat dinamitzada per un tècnic que et permetrà iniciar-te en la disciplina del triatló; natació-ciclisme-carrera. Entrenaments coordinats amb el calendari de competicions.

DEBUTANTS Activitat de carrera a l'aire lliure. L'objectiu és millorar la capacitat cardiovascular i la tècnica de carrera. La intensitat serà per a persones que volen iniciar-se.

RUNNING Activitat de carrera a l'aire lliure on es combinaran diferents recorreguts i intensitats per millorar la teva carrera esportiva pels voltants del centre.

HORARIS DE LA INSTAL·LACIÓ

HORARIS	ÚS	INSTAL·LACIÓ
Dilluns - Divendres	8.00 - 21.30h	8.00 - 22.00h
Dissabtes	9.00 - 13.30h	9.00 - 14.00h
Diumenges	9.00 - 13.30h	9.00 - 14.00h

Sentmenat
complex esportiu municipal

www.cemsentmenat.cat

Av. de les Filadores s/n - 08181 Sentmenat
Tel. 93 722 25 16