

# HORARIS D'ACTIVITATS DIRIGIDES

A partir del 3 de setembre de 2018

INICI	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:15h	9:00h	SALA 2	<b>LE DONILLES GRIT SERIES</b>	<b>EXTREM FIT</b>	<b>BODYPUMP</b>	BALANCE	
8:15h	9:00h	SALA 1	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL
9:00h	11:00h	EXTERIOR		CLUB TRIATLÓ			
9:15h	10:10h	SALA 2	<b>LE DONILLES SH'BAM</b>	CTC	<b>ZUMBA</b>	STEP	<b>BODYPUMP</b>
9:15h	10:00h	SALA 1	CYCLING	CYCLING		CYCLING	
9:15h	10:00h	PISCINA	AIGUAGIM		AIGUAGIM		AIGUAGIM
10:15h	11:00h	PISCINA		AIGUAGIM		AIGUAGIM	
10:15h	11:10h	SALA 2	<b>BODYPUMP</b>	PILATESADVANCE	GIMSUAU	PILATES	<b>ZUMBA</b>
10:15h	11:00h	SALA 1			CYCLING		
11:15h	11:30h	FITNESS	ESC. D'ESQUENA		ABDOMINALS		
11:15h	12:10h	SALA 2					IOGA
11:30h	11:45h	FITNESS			ESC. D'ESQUENA		
13:30h	14:15h	SALA 1		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL	
14:30h	15:15h	SALA 2	CORE		<b>BODYPUMP</b>	<b>LE DONILLES GRIT SERIES</b>	
14:30h	15:15h	SALA 1	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL
15:15h	16:10h	SALA 2	<b>BODYPUMP</b>	<b>LE DONILLES GRIT SERIES</b>		<b>LE DONILLES SH'BAM</b>	PILATES
15:15h	16:00h	SALA 1			CYCLING		
17:30h	18:15h	SALA 1	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	
17:30h	18:00h	SALA 2					<b>EXTREM FIT</b>
17:45h	18:40h	SALA 2		IOGA			
18:00h	18:30h	SALA 2	<b>LE DONILLES GRIT SERIES</b>		<b>LE DONILLES GRIT SERIES</b>	HIPOPRESSIUS	
18:00h	18:45h	SALA 2					<b>ZUMBA</b>
18:15h	19:00h	SALA 1	CYCLING		CYCLING		CyclingVIRTUAL
18:30h	20:00h	EXTERIOR	RUNNING		CLUB TRIATLÓ		
18:30h	19:15h	SALA 1		CYCLING		CYCLING	
18:30h	19:25h	SALA 2	<b>LE DONILLES SH'BAM</b>		<b>BODYPUMP</b>	CTC	
18:45h	19:30h	SALA 2		<b>ZUMBA</b>			<b>BODYPUMP</b>
19:10h	19:55h	SALA 1	CYCLING		CYCLING		
19:15h	19:30h	FITNESS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	
19:20h	20:05h	PISCINA		AIGUAGIM		AIGUAGIM	
19:30h	20:15h	SALA 1		CYCLING		CYCLING	CYCLING
19:30h	20:25h	SALA 2	<b>BODYPUMP</b>	CTC	<b>LE DONILLES SH'BAM</b>	GAC	PILATES
19:30h	20:45h	EXTERIOR		DEBUTANTS			
20:00h	20:45h	PISCINA	AIGUAGIM		AIGUAGIM		
20:30h	21:25h	SALA 2	BALANCE	<b>LE DONILLES SH'BAM</b>	<b>BODYPUMP</b>	PILATESADVANCE	
20:30h	21:15h	SALA 1	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	

QUOTA INFANTIL:  
Activitat a partir de 14 anys

## HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES CAP DE SETMANA

DISSABTE	9:30h	10:15h	SALA 2	<b>EXTREM FIT</b>
	10:15h	11:00h	SALA 1	Cycling VIRTUAL
	10:15h	11:00h	PISCINA	AIGUAGIM
	11:00h	11:30h	SALA 2	HIIT
DIUMENGE	11:30h	11:45h	SALA 2	ABDOMINALS
	9:30h	10:15h	SALA 1	Cycling VIRTUAL
	10:15h	11:10h	SALA 2	<b>BODYPUMP</b>
	11:15h	12:00h	SALA 2	<b>EXTREM FIT</b>
	11:30h	13:00h	PISCINA	AQUAFAMILIA
12:00h	12:45h	SALA 2	<b>LE DONILLES SH'BAM</b>	

La Direcció podrà, quan ho consideri necessari, 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 material de substitució o qualsevol altre raó aliena al centre.

## DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

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

**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.

**CTC** Condicionament total del cos. Sistema d'entrenament a intervals per treballar cardiovascularment i muscular. És una activitat divertida, creativa i apta per a tots els nivells que combina aeròbic, step i elements de musculació fent servir tot tipus de material (gomes elàstiques, peses, barres...)

**PILATES** Activitat en grup enfocada al treball conscient i integral del cos. S'utilitzen exercicis bàsics de pilates complementats amb el treball de respiració, estiraments i millora postural. S'aconsegueix un cos sa i equilibrat.

**SH'BAM** És un programa divertit, que combina moviments de ball senzills, perfecte per posar-te en forma.

**CORE** Entrenament ràpid i eficaç de 30'. Té com a objectiu modelar i tonificar els músculs del core: tronc, espatlles i malucs. Ajuda a augmentar l'equilibri, la mobilitat i la prevenció de lesions.

**GAC** Sessions de tonificació, no coreografiades i amb suport musical que tenen com a objectiu la millora del to muscular de glutis, abdominals i cames.

**ABDOMINALS** Activitat ideal per a definir els teus abdominals, amb l'ajut de diferent material esportiu.

**HIPOPRESSIUS** Mètode de treball que redueix el perímetre abdominal, millorant la teva postura i tonificant la faixa abdominal i el sòl pelvià. Molt indicat per la prevenció d'hèrnies, dolors d'esquena i reforçar la musculatura abdominal interna.

**ESTIRAMENTS** Activitat amb grup reduït on s'aplicaran exercicis seus i progressius per a millorar la mobilitat articular i el increment de la flexibilitat muscular.

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

**CLUB TRIATLÓ** 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.

**BODYPUMP** Sessions ideals 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.

**RUNNING** Activitat de carrera a l'aire lliure on es combinen diferents recorreguts i intensitats per l'entorn del centre.

**AIGUAGIM** Té com a finalitat la millora de la resistència cardiovascular i la coordinació, mantenint l'activitat aeròbica en tot moment. Es realitza en piscina petita. És imprescindible saber nedar.

**STEP** Activitat coreografiada que es realitza utilitzant una plataforma (step) a la qual es puja i baixa constantment al ritme de la música. La intensitat de l'esforç es pot augmentar o disminuir modificant l'alçada de l'step.

**ZIMBA** Disciplina del fitness que fusiona exercicis cardiovasculars amb ball coreografiat al ritme de salsa, merengue, reggaeton i altres èxits actuals.

**PILATES ADVANCE** Activitat que et permet treballar d'una manera més exigent el mètode Pilates a través de moviments més fluidos que et provocaran la reducció de l'estreès, i et permetrà incrementar la força i la flexibilitat.

**EXTREMFIT** Activitat de força i condicionament físic d'alta intensitat i poca durada mitjançant exercicis funcionals.

**BALANCE** Activitat dirigida amb suport musical que combina els principis fonamentals del yoga, pilates i tai txi.

**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.

**GIMSUAU** Activitat no coreografiada de baixa intensitat. Orientada a millorar i mantenir la qualitat de vida mitjançant exercicis aeròbics, de tonificació, correcció postural, amplitud de moviment i coordinació amb una intensitat adequada. Adreçada a gent gran i/o persones que s'inicien en l'activitat física.

**GRIT SERIES** És un entrenament de força, potència i cardiovascular d'alt impacte dissenyat per cremar greix i millorar ràpidament la teva capacitat atlètica. No recomanat per a persones debutants en la pràctica físico esportiva.

## 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](http://www.cemsentmenat.cat)

Av. de les Filadores s/n - 08181 Sentmenat

Tel. 93 722 25 16