

ACTIVITATS DIRIGIDES TEMPORADA 2024

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	GAC	S1	8:30
9:30	BODY COMBAT	S2	POWER PUMP	S1	GAC	S1	POWER PUMP	S1	BOX TRAINING	S1	9:30
9:30	IOGA	S1	STRETCHING 30'	S2	SPINNING	S2	STRETCHING 30'	S2	PILATES	S2	9:30
10:00			MOMFIT	SF			MOMFIT	SF			10:00
10:30	ZUMBA	S1	BODY BALANCE	S1			ZUMBA	S1	TOT ESQUENA	S2	10:30
10:30									POWER PUMP	S1	10:30
11:00					TOT ESQUENA	S2					11:00
14:15	ZUMBA	S1									14:15
15:15	BOX TRAINING	S1	BOOT CAMP	BOX	SPINNING	S2	POWER PUMP	S1	TABATA	S1	15:15
16:15	POWER PUMP	S1	ZUMBA	S1	BOX TRAINING	S1	BODY BALANCE	S1			16:15
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	GAC	S2	POWER PUMP	S1	17:30
18:15	MOVING ART	S1	BODY COMBAT	S1							18:15
18:30	SPINNING	S2	PILATES	S2	GAC	S1	BOX TRAINING	S1	PILATES	S1	18:30
18:30					SPINNING	S2					18:30
19:30	POWER PUMP	S1	HIIT 30'	EXT	BOX TRAINING	S1	SPINNING	S2			19:30

Act. de treball cardiovascular

Act. integrals de ment i cos

Act. de treball del to muscular

Act. específiques pre i postpart (amb cost addicional)

S1 Sala 1

EXT Zona Exterior

S2 Sala 2

SF Sala de fitness

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

Activitats amb reserva de plaça anticipada.

ACTIVITATS DIRIGIDES D'AIGUA

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		
8:30	AQUAGIM	PPF			AQUAGIM	PPF					8:30
9:00									AQUA-TBC	PPF	9:00
9:30	AQUA-TBC	PPF	AQUAGIM	PPF	AQUA-TBC	PPF	AQUAGIM	PPF			9:30
10:30					AQUATERÀPIA	PPF					10:30
11:00	AQUATERÀPIA	PPF					AQUATERÀPIA	PPF	AQUATERÀPIA	PPF	11:00
11:30					AQUATERÀPIA	PPF					
15:15					AQUAGIM	PPF	AQUADANCE	PPF	AQUAGIM	PPF	15:15
15:30	AQUAGAC	PPF									15:30
17:00			MATRONATACIÓ	2P			MATRONATACIÓ	2P			17:00
17:30	AQUADEEP	PF			AQUADEEP	PF					17:30
17:30									AQUA-TBC	PPF	17:30
18:30	AQUAGAC	PPF	AQUA-TBC	PPF	AQUAGIM	PPF	AQUADANCE	PPF	AQUAGAC	PPF	18:30
19:30			AQUADEEP	PF			AQUADEEP	PF			19:30

Totes les sessions tenen una durada de 50 minuts.

Act. de treball intervàl·lic d'alta intensitat

Act. de treball d'intensitat moderada

PPF Piscina poc fonda

Activitats per a embarassades amb cost addicional

Act. d'intensitat suau i estiraments

PF Piscina fonda

Activitats amb reserva de plaça anticipada.

*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


CEMBESÒS
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

 Ajuntament
de Sant Adrià de Besòs



ACTIVITATS DIRIGIDES TEMPORADA 2023-2024

TOTA LA INFORMACIÓ
A L'APP DEL CEM BESÒS

DESCRIPCIÓ ACTIVITATS DIRIGIDES

ACTIVITATS DE TREBALL CARDIOVASCULAR. 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.

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.

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.

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.

Tabata: Entrenament d'alta intensitat on es combina treball de força i cardiovascular. Consisteix en realitzar sèries de 20" amb 10" de descans fins a completar 8 exercicis.

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. Indicada 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.

Pilates: Sistema d'entrenament basat en la concentració, la fluïdesa del moviment, la precisió i la respiració.

Moving Art: Activitat que millora i desenvolupa les capacitats físiques mitjançant diferents balls, buscant l'expressió corporal i l'art del moviment de cadascú.

ACTIVITATS DE TREBALL DEL TO MUSCULAR. Sessions on es treballa la força i tonificació.

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.

Box training: Excel·lent combinació d'exercicis que deriva de les arts marcials i la boxa. Permet una millora integral de les capacitats físiques: força, resistència, coordinació i equilibri.

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

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

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.

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

