

# CEM SANT ANDREU - LA SAGRERA

A partir de l'1 de març








# ACTIVITATS FITNESS

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.30 - 8.15 h	S1		JUMP BIKE			
	S2 PAB	FUNCIONAL TRAINING			TONIFICACIÓ	
8.30 - 9.15 h	S2 PAB					FUNCIONAL TRAINING
9.30 - 10.15 h	S1	CYCLING	ZUMBA	FIT BIKE	GAC	CYCLING
	S2 PAB		MANTENIMENT		MANTENIMENT	
10.30 - 11.15 h	S1		CYCLING			
	S2 PAB	TONIFICACIÓ		GAC	ZUMBA	PILATES
14.30 - 15.15 h	S1	CYCLING		CYCLING		
15.30 - 16.15 h	S2 PAB	PILATES		PILATES		
17.30 - 18.15 h	S2 PAB	FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL TRAINING	
18.30 - 19.15 h	S1	CYCLING	TONIFICACIÓ	CYCLING	MANTENIMENT	
	S2 PAB	GAC	MANTENIMENT	ZUMBA	TONIFICACIÓ	GAC
19.30 - 20.15 h	S1	ABD EST	JUMP BIKE	ABD EST	FIT BIKE	CYCLING
	S2 PAB	FUNCIONAL TRAINING	PILATES	IOGA	PILATES	
	EXTERIOR		RUNNING	RUNNING (90')		
20.30 - 21.15 h	S2 PAB	GAC	HIST	TONIFICACIÓ	FUNCIONAL TRAINING	

Entrenaments personalitzats: Consulteu horaris i preus a recepció

\* AQUESTES ACTIVITATS TENEN UN PREU ESPECIAL. CONSULTA A RECEPCIÓ O AL PERSONAL DEL FITNESS

La Direcció de Fitness podrà, quan ho consideri necessari, anul·lar una classe, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen.

						
Activitats aquàtiques	Activitats cardio intensitat mitja	Activitats cardio intensitat alta	Activitats muscular intensitat baixa	Activitats muscular intensitat mitja	Activitats muscular intensitat alta	Activitat mixta muscular/cardio intensitat alta

# DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

## ADULTS

**FitBike.** Sessió d'alta intensitat que combina trams de bicicleta estàtica amb trams de moviments musculars variats exigents.

**Jumpbike.** Sessió d'alta intensitat que combina trams de bicicleta estàtica amb trams de diferents salts.

**Funcional Training.** L'entrenament funcional adopta la multi-faceta (diversitat d'exercicis) i un acostament integrat per millorar la força i el condicionament total gràcies als exercicis musculars i de resistència exercits amb el propi cos.

**Tonificació.** Classe muscular d'intensitat mitja que té com a objectiu reforçar la musculatura global tonificant tot el cos.

Manteniment. Sessió destinada a treballar totes les capacitats físiques de forma repartida: Resistència, força, flexibilitat, velocitat, coordinació...

**GAC.** Activitat d'alta intensitat orientada a realitzar un treball muscular de glutis, abdominals, i cames.

**Zumba.** Activitat cardiovascular en la qual s'utilitza dins de les seves rutines de ball, ritmes llatins com: salsa, merengue, cúmbia, reggaeton, samba i bachata.

**Pilates.** Activitat destinada a "moldejar" i estirar cada múscul a través d'una sèrie d'exercicis fluids que t'ajudaran a reforçar, flexibilitzar i tonificar el cos.

**Abs Estiraments.** Classe orientada a millorar el to muscular de la zona abdominal i relaxar i estirar la musculatura de tot el cos.

**Ciclisme Indoor.** Activitat aeròbica d'alta intensitat que simula etapes ciclistes pedalejant en una bicicleta estàtica en sessions de 45 minuts.

**Ioga.** Combinació de postures físiques (asanes), d'exercicis respiratoris (pranayames) i d'un treball o consciència interior a la qual s'arriba a través de la relaxació i la meditació, quietud mental.