

CEM SANT ANDREU - LA SAGRERA

A partir de dilluns 17 de setembre.

ACTIVITATS FITNESS

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.30 - 8.15 h	S1		JUMP BIKE		TONIFICACIÓ	
7.30 - 8.15 h	S2 PAB					
8.30 - 9.15 h	S1		TONIFICACIÓ		JUMP BIKE	
	S2 PAB	FUNCIONAL TRAINING				
9.30 - 10.15 h	S1	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		FIT BIKE
	S2 PAB		MANTENIMENT	FUNCIONAL TRAINING	MANTENIMENT	
10.30 - 11.15 h	S1	TONIFICACIÓ	CICLISME INDOOR			
	S2 PAB			GAC	GAC	PILATES
14.30 - 15.15 h	S1	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR
	S2 PAB		POWERPUMP		POWERPUMP	
15.30 - 16.15 h	S1				CICLISME INDOOR	
	S2 PAB	PILATES	GAC	PILATES		ESTIRAMENTS
17.30 - 18.15 h	S2 PAB	FUNCIONAL KIDS *	FUNCIONAL KIDS *	FUNCIONAL KIDS *	FUNCIONAL KIDS *	
18.30 - 19.15 h	S1	CICLISME INDOOR	ABD EST	CICLISME INDOOR	MANTENIMENT	CICLISME INDOOR
	S2 PAB	GAC	MANTENIMENT		TONIFICACIÓ	
19.30 - 20.15 h	S1	JUMP BIKE	JUMP BIKE	ABD EST	FIT BIKE	ABD EST
	S2 PAB	FUNCIONAL TRAINING	PILATES	FUNCIONAL BOXING	PILATES	
	EXTERIOR		RUNNING (45')	RUNNING (90')		
20.30 - 21.15 h	S1	FUNCIONAL BOXING	GAC BIKE	JUMP BIKE	CICLISME INDOOR	
	S2 PAB		HIST	TONIFICACIÓ	FUNCIONAL TRAINING	
	S3	ABD EST				

* EL FUNCIONAL KIDS NO ESTÀ INCLÓS DINS DE LA QUOTA. PREGUNTA A RECEPCIÓ.

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 cardio d'intensitat mitja

Activitats cardio d'intensitat alta

Activitats muscular d'intensitat baixa

Activitats muscular d'intensitat mitja

Activitats muscular d'intensitat alta

Activitat mixta muscular/cardio d'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.

GACBike: Sessió d'alta intensitat que combina trams de bicicleta estàtica amb trams d'exercicis de glutis, abdominals i cames.

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

Cross Sagrera: programa de condicionament físic basat en un entrenament constantment variat de moviments funcionals, i que es desenvolupa amb una alta intensitat. Es treballen les deu grans àrees físiques principals: agilitat, coordinació, equilibri, flexibilitat, força, potència, precisió, resistència cardiorespiratòria, resistència muscular i velocitat.

Power Pump: Activitat orientada a la millora de la força-resistència i el to muscular. Permet entrenar amb barres, steps i discos, de manera molt intensa.

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.

Funcional Boxing: S'utilitza la mateixa metodologia que l'entrenament funcional afegint la combinació de moviments propis de la tècnica de boxa.

Tonificació Classe muscular d'intensitat mitja que té com a objectiu reforçar la musculatura global tonificant tot el cos mitjançant exercicis en forma de circuit o sèries.

Manteniment Sessió destinada a treballar totes les capacitats físiques de forma repartida: Resistència, força, flexibilitat, velocitat i coordinació Es duen a terme diferents activitats: circuits, jocs dirigits, esports variats...

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 modelar 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. Durant la primera mitja hora es duen a terme exercicis musculars per treballar el tronc, i durant l'última part de la classe es realitzen estiraments.

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

INFANTILS

Funcional Kids: L'entrenament funcional adopta la multi-faceta (diversitat d'exercicis) i un apropament integrat per millorar la força i el condicionament total gràcies als exercicis musculars i de resistència exercits amb el propi cos, adaptat als joves entre 12 i 16 anys.