



CEM SAGNIER

Del 31 de juliol al 3 de setembre

2017

ACTIVITATS DIRIGIDES

HORARI SESSIÓ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:30 - 08:20	CICLO		ZUMBA		CICLO
08:30 - 09:20	WET CIRCUIT		WET INTERVAL		
09:30 - 10:20	ZUMBA	*CICLO	BODYSHAPE	CICLO	PILATES
10:30 - 11:20		GAC		ZUMBA	
13:30 - 14:20		BODYSHAP		*CICLO	
14:30 - 15:20		CICLO		GAC	
15:30 - 16:20	CICLO	PILATES	ZUMBA	WET INTERVAL	CICLO
18:10 - 19:00	ZUMBA	CICLO	PILATES	CICLO	BODYSHAPE
19:10 - 20:00	CICLO	PILATES	*CICLO	GAC	ZUMBA
20:10 - 21:00		CICLO	BODYSHAPE	CICLO	

ACTIVITATS DE TREBALL CARDIOVASCULAR



CICLO: Activitat dirigida en què es pedaleja amb una bicicleta estàtica de pinyó fix al ritme de la música, simulant diferents perfils a intensitat mitja alta.

ZUMBA: Activitat dirigida i coreografiada al ritme de la música. La sessió està estructurada en vàries cançons amb coreografies diferents, fàcils de seguir.

ACTIVITATS DE TONIFICACIÓ MUSCULAR



BODYSHAPE: Millora de la força i la resistència muscular, dels principals grups musculars del cos, amb un pes lliure (barra i discos) i al ritme de la música.

GAC: Sessió destinada a la tonificació de la zona abdominal, glutis i les cames.

ACTIVITATS DE COS I MENT



PILATES: Activitat destinada a enfortir i augmentar la musculatura més profunda, especialment de l'esquena i la zona abdominal, mitjançant exercicis que milloren la postura i la capacitat mental de controlar els moviments.

ACTIVITATS AQUÀTIQUES



WET INTERVAL: Combina exercicis aeròbics i de tonificació d'alta i baixa intensitat.

WET CIRCUIT: Activitat aquàtica dirigida amb suport musical, organitzada en circuit, per estacions i temps on s'alternen exercicis aeròbics o musculars.