



CEM SAGNIER

A partir del 2 de gener

2017

Ciclo Indoor

HORARI SESSIÓ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:30 - 08:20	CICLO				CICLO
09:30 - 10:20	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
13:30 - 14:20		CICLO		CICLO	
15:30 - 16:20	CICLO		CICLO		CICLO
18:10 - 19:00	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
19:10 - 20:00	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	
20:10 - 21:00	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	

Sala polivalent

HORARI SESSIÓ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:30 - 08:20		TABATA	ZUMBA	BODYSHAPE	
08:30 - 09:20	ZUMBA	PILATES	BODYSHAPE		
09:30 - 10:20	BODYSHAPE	STEP	BODYBALANCE	ZUMBA	PILATES
10:30 - 11:20	BODYBALANCE	GAC		PILATES	ZUMBA
13:30 - 14:20	TABATA		BODYBALANCE		
14:30 - 15:20	ZUMBA	BODYSHAPE	PILATES	GAC	
15:30 - 16:20	BODYSHAPE	BODYBALANCE	ZUMBA	PILATES	STEP
17:10 - 18:00	GAC		ZUMBA		
18:10 - 19:00	PILATES	ZUMBA	BODYBALANCE	STEP	BODYSHAPE
19:10 - 20:00	BODYSHAPE	STEP	GAC	ZUMBA	PILATES
20:10 - 21:00	TABATA	PILATES	ZUMBA	BODYSHAPE	BODYBALANCE

Piscina

HORARI SESSIÓ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:30 - 09:20	WET CIRCUIT		* WET INTERVAL		WET GYM
15:30 - 16:20		WET INTERVAL		WET GYM	

* Es realitza a la piscina profunda.





ACTIVITATS DE TREBALL CARDIOVASCULAR

CICLO: Activitat dirigida en què es pedaleja amb una bicicleta estàtica de pinyó fix al ritme de la música.

STEP: Activitat dirigida en què es puja i es baixa d'un esgrao seguint una coreografia.

ZUMBA: Activitat dirigida i coreografiada seguint el ritme de la música. La sessió està estructurada en varies cançons i cada canço té una coreografia diferent, fàcil de seguir.



ACTIVITATS DE TREBALL MIXT I TONIFICACIÓ MUSCULAR

BODYSHAPE: Activitat destinada a millorar la força i la resistència muscular, que es fa amb un pes lliure (barra i discos) i al ritme de la música.

TABATA: Activitat d'alta intensitat on es realitzen exercicis globals i funcionals amb el propi pes corporal, amb un mètode específic de treball alternant entrenament cardiovascular i muscular.

GAC: Sessió destinada a la tonificació de la zona abdominal, les natges 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.

BODYBALANCE: Activitat amb suport musical que combina exercicis (tai-txi, ioga, estiraments, pilates, tècniques de relaxació,...) tot enllaçat, destinada a millorar la força, la flexibilitat, l'equilibri i el control postural.



ACTIVITATS AQUÀTIQUES

WET GYM: Activitat aquàtica dirigida, amb suport musical, on es realitzen exercicis de força-resistència amb o sense material aquàtic per millorar el to muscular.

WET INTERVAL: Activitat aquàtica dirigida que 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 es realitzen exercicis aeròbics o musculars que es van alternant.

Recordeu que

1. Cal la presència del professorat per començar la sessió.
2. Cal fer reserva prèvia de les sessions a la recepció del CEM o través de la web online.elprat.cat.

Què necessiteu per practicar

Sessions d'aigua: banyador i casquet de bany, xancletes, ulleres d'aigua. Són opcionals la tovallola o el barnús.

Sessions en sala: pantalons curts, malles o pantalons de xandall, samarreta ampla o mallot, sabatilles d'esport, tovallola i ampolla d'aigua (de plàstic).

