



Sala Polivalent

HORARI SESSIÓ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:30 - 08:20	CICLO	BODYSHAPE	CICLO	BODYBALANCE	ZUMBA
08:30 - 09:20	BODYBALANCE	ZUMBA	GAC		PILATES
09:30 - 10:20	STEP	GAC	PILATES	ZUMBA	CICLO
10:30 - 11:20	ZUMBA	PILATES	CICLO	BODYBALANCE	GAC
14:30 - 15:20		CICLO		BODYSHAPE	
15:30 - 16:20	ZUMBA	BODYSHAPE	CICLO	BODYBALANCE	STEP
17:10 - 18:00	ZUMBA		GAC		
18:10 - 19:00	BODYSHAPE	BODYBALANCE	CICLO	PILATES	ZUMBA
19:10 - 20:00	ZUMBA	CICLO	BODYSHAPE	CICLO	GAC
20:10 - 21:00	TABATA	ZUMBA	CICLO	BODYSHAPE	CICLO
21:10 - 22:00	BODYBALANCE	CICLO	PILATES	CICLO	

Piscina

HORARI SESSIÓ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:30 - 09:20		WET GYM		WET INTERVAL	
09:30 - 10:20	WET GYM		WET CIRCUIT		WET INTERVAL
10:30 - 11:20	WET INTERVAL		WET GYM		
15:30 - 16:20	WET CIRCUIT		WET INTERVAL	WET CIRCUIT	WET GYM
19:30 - 20:20	WET GYM		WET INTERVAL		
20:10 - 21:00		WET GYM		WET CIRCUIT	





ACTIVITATS DE TREBALL CARDIOVASCULAR

CICLO INDOOR: 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 esgraó seguint una coreografia.

ZUMBA: Activitat dirigida i coreografiada seguint el ritme de la música. La sessió està estructurada en vàries cançons i cada cançó 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 dirigida que combina diferents tipus d'entrenament de tai-xí, ioga, i pilates, destinada a millorar la força, la flexibilitat, l'equilibri i la postura.



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, xanquetes, 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).