

# Programa d'activitats dirigides

Vàlid de l'11 de gener al 27 de juny

## Activitats dirigides piscina

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
08:15	09:00	PP	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUATONO	AQUAGIM		
08:15	09:00	PI		AQUATONO		AQUA T.B.C.			
08:30	09:15	PI	AQUATONO		AQUAGIM				
09:00	09:45	PP	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUATONO	AQUAGIM	AQUATONO		
09:15	10:00	PG	AIGÜES PROFUNDES						
09:15	10:00	PI		AQUAGIM		AQUATONO			
10:00	10:45	PP	AQUATONO	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	
10:00	10:45	PG		AIGÜES PROFUNDES	AIGÜES PROFUNDES		AIGÜES PROFUNDES		
11:00	11:45	PP	AQUAGIM	AQUATONO	AQUA T.B.C.		AQUA T.B.C.	AQUAGIM	
14:15	15:00	PP	AQUATONO		AQUAGIM		AIGÜES PROFUNDES		
18:00	18:45	PP	AQUAGIM						
19:00	19:45	PP	AQUA T.B.C.	AQUATONO	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUAGIM		
19:00	19:45	PG	AIGÜES PROFUNDES						
20:00	20:45	PP	AQUATONO	AQUA T.B.C.	AQUASPORT	AQUAGIM	AQUASPORT		

PP Piscina Petita

PG Piscina Gran

PI Piscina Indoor

## Spinning

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:00	07:45	SP		SPINNING		SPINNING			
09:15	10:00	SP	SPINNING		SPINNING	SPINNING	SPINNING		
10:00	10:45	SP		SPINNING	SPINNING SUAU	SPINNING			
11:00	11:45	SP						SPINNING	
12:00	12:45	SP						SPINNING	
14:15	15:00	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
15:30	16:15	SP		SPINNING		SPINNING			
17:15	18:00	SP	SPINNING	SPINNING					
18:15	19:00	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
19:15	20:00	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
20:15	21:00	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
21:15	22:00	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING				

## Activitats dirigides estudis

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:00	07:55	1	T.B.C. Ⓢ	BODY BALANCE	AERO-STEP BÀSIC	G.A.C.	BODY PUMP		
08:00	08:55	1	G.A.C.	T.B.C. Ⓢ	BODY PUMP	AERO-STEP BÀSIC	BODY BALANCE		
08:30	09:25	2			TAI-TXI				
09:00	09:30	2					TAI-TXI PERF. 24		
09:30	10:25	1	TONIFICACIÓ	AERÒBIC	BODY COMBAT	T.B.C. Ⓢ	STEP +		
09:30	10:25	2	BATUKA	IOGA	BODY BALANCE	IOGA	TAI-TXI		
10:00	10:55	1						T.B.C. Ⓢ	
10:30	11:25	1	T.B.C. Ⓢ	BODY PUMP		STEP +	AERO-STEP BÀSIC		
10:45	11:30	1			ESTIRAMENTS				
10:30	11:25	2		IOGA	G.A.C.	IOGA			
10:45	11:30	2	GIM SUAU				BODY BALANCE SUAU		
11:00	11:55	1						STEP	
11:30	12:25	2	G.A.C.	STEP +	BODY VIVE	AERÒBIC			
11:30	12:15	1		GIM SUAU		GIM SUAU			
11:30	12:25	1	ESTIRAMENTS		T.B.C. Ⓢ		BODY PUMP		
12:00	12:30	1						GLUTIS I CAMES 30'	
12:30	13:00	1						ABDOMINALS 30'	
13:00	13:30	1						ESTIRAMENTS 30'	
13:40	14:10	1		ABDOMINALS 30'		GLUTIS I CAMES 30'			
14:15	14:45	1	GLUTIS I CAMES 30'						
14:45	15:15	1	ABDOMINALS 30'						
14:15	15:10	1		BODY PUMP	BODY BALANCE	AERO-STEP BÀSIC	BODY COMBAT		
15:15	16:10	1	BODY COMBAT	STEP	T.B.C. Ⓢ	BODY PUMP	ESTIRAMENTS		
16:15	17:10	1		ESTIRAMENTS	G.A.C.	T.B.C. Ⓢ	STEP +		
16:15	17:10	PV	TOT ESPORT						
16:30	17:25	2			BODY VIVE				
17:15	18:10	1	G.A.C.	BODY PUMP	T.B.C. Ⓢ	AERO-STEP BÀSIC	BODY BALANCE		
18:15	19:10	1	STEP	AERÒBIC	BODY PUMP	T.B.C. Ⓢ	BODY PUMP		
18:30	19:25	2	ESTIRAMENTS	T.B.C. Ⓢ	BATUKA	STEP	TAI-TXI		
19:15	20:10	1	BODY PUMP	STEP +		BODY PUMP	BODY COMBAT		
19:15	19:45	1			GLUTIS I CAMES 30'				
19:45	20:15	1			ABDOMINALS 30'				
19:30	20:25	2	T.B.C. Ⓢ	IOGA	TAI-TXI	IOGA			
19:30	20:00	2					TAI-TXI PERF. 24		
20:15	21:10	1	BODY BALANCE	BODY COMBAT	STEP	T.B.C. Ⓢ	BODY PUMP		
20:30	21:25	2	STEP +	IOGA		IOGA			
21:15	22:10	1	BODY PUMP	G.A.C.	T.B.C. Ⓢ	BODY PUMP			

PV Pavelló

ENT. MUSCULAR   ENT. CARDIOVASCULAR   BODY COMBAT   SESSIONS BODY MIND   SESSIONS SPINNING   SESSIONS AQUÀTIQUES   SESSIONS MIXTES



(espai)

activitats no incloses a la quota

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
09:30	10:15	(e)				FIBROMIÀLGIA		
10:30	11:30	(e)					SALUT D'ESQUENA	
11:45	12:40	(e)		IOGA NIDRA				
14:30	15:30	(e)		HATA IOGA	HATA IOGA			
17:30	18:30	(e)					PILATES	
18:30	19:30	(e)		PILATES	PILATES			
18:30	20:00	(e)	DANSA DEL VENTRE (I)				DANSA DEL VENTRE (I)	
19:30	20:30	(e)			PILATES	SALUT D'ESQUENA		
20:00	21:00	(e)	MEDITACIÓ					
20:00	21:30	2					DANSA DEL VENTRE (M)	
20:30	21:30	(e)				SALUT D'ESQUENA		

(e) Sala (espai), situada a la planta 1 del CEM Bac de Roda (I) Nivell inicial (M) Nivell mitjà (Iniciació a fusió tribal)

Seminaris

activitats no incloses a la quota

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:15	09:00	PG	CURS NATACIÓ INICIACIÓ	CURS NATACIÓ PERF.	CURS NATACIÓ INICIACIÓ	CURS NATACIÓ PERF.		
09:15	10:00	PG					CURS NATACIÓ COMBI	
09:30	10:15	PI						NATACIÓ NADONS ('08)
10:15	11:00	PI						NATACIÓ NADONS ('07)
14:00	15:00	2		ENT. FUNCIONAL				
16:00	16:30	PI	NATACIÓ NADONS (G1)	NATACIÓ NADONS (G2)	NATACIÓ NADONS (G1)	NATACIÓ NADONS (G2)		
16:30	17:00	PI	NATACIÓ NADONS (G3)	NATACIÓ NADONS (G4)	NATACIÓ NADONS (G3)	NATACIÓ NADONS (G4)		
17:30	18:30	2						SEVILLANES
18:00	19:00	T					DEF.PERSONAL DONES	
18:30	19:30	2						BALLS DE SALÓ
19:00	20:00	T	SEVILLANES					
19:00	20:15	AC	AUTOMAQUILLATGE					
20:00	20:45	PG		CURS NATACIÓ COMBI		CURS NATACIÓ COMBI		
20:00	21:00	T	DEF.PERSONAL DONES					
20:00	21:00	(e)					BOLLYWOOD	
20:30	21:30	2			RITMES LLATINS			

PG Piscina Gran PI Piscina Indoor AC A confirmar T Sala Taller, es troba al CEM Jupiter (c/Agricultura 232)

## Descripció de les activitats

### Descripció de les activitats dirigides (Terra)

**Sessions que tenen com objectiu la millora del sistema cardiovascular i respiratori indicades per disminuir el percentatge de greix corporal.**

**Aeròbic:** Seguint el ritme de la música més actual i divertida es realitza una coreografia dinàmica basada en moviments coordinats.

**Aero-step bàsic:** Sessió que combina l'entrenament aeròbic i step amb exercicis molt fàcils de seguir. Ideal per iniciar-se en l'aeròbic i el step.

**Batuka:** Fusió de la gimnàstica i el ball amb atractives coreografies. Entrenament cardiovascular al ritme de samba, reaggeton, salsa o latin dance.

**Body Combat:** Sessió aeròbica intensa que combina moviments d'arts marcials i defensa personal, seguint una coreografia.

**Step:** Combinació de passos d'aeròbic en coreografies dinàmiques, fent servir una plataforma de baixa alçada que ajuda a intensificar l'exercici.

**Step+:** Combinació de passos d'aeròbic en coreografies dinàmiques, fent servir una plataforma de baixa alçada que ajuda a intensificar l'exercici. Sessió d'alta intensitat i difícil.

**Spinning:** És un revolucionari i eficaç programa d'entrenament cardiovascular que es realitza sobre una bicicleta estàtica de pinyó fix.

**Spinning suau:** És igual a l'spining però amb una intensitat més baixa, activitat apte per a persones de qualsevol edat, sexe i forma física.

**Sessions que tenen com a objectiu la millora de la força, la resistència muscular i la composició corporal mitjançant exercicis fàcils d'executar.**

**Body pump:** Programa d'entrenament de força-resistència dissenyat per aconseguir els màxims beneficis en el menor temps possible, sessió divertida i motivant on s'utilitzen barres i discos de pes variable.

**G.A.C.:** Aquesta sessió està destinada a tonificar i definir la musculatura de les cames, els abdominals i els glutis, mitjançant exercicis localitzats.

**Tonificació:** Combinació d'exercicis localitzats indicats per a tonificar la musculatura del nostre cos. S'utilitza material divers com mancones, gomes elàstiques, etc...

**Sessions que combinen l'entrenament cardiovascular i muscular.**

**T.B.C. (Total Body Conditioning)** En aquesta sessió s'alternen fases aeròbiques i exercicis musculars. Es recomana com a iniciació a les sessions coreografiades i com a preparació física.

**Tot esport:** Sessió amb l'objectiu de millorar el nivell de fitness mitjançant exercicis individuals, per parelles, amb formes jugades i utilitzant material divers.

**Sessions BODY MIND**

Les sessions BODY MIND tenen com a principal objectiu el benestar total del cos i la ment. S'incideix en millorar la flexibilitat, mobilitat articular i la propiocepció, fent especial èmfasi en la respiració i la relaxació.

**Body balance:** Activitat destinada a millorar la flexibilitat i el to muscular, on es combinen diferents tècniques com el Tai-txi, Ioga, Pilates. Entrenament ideal del cos i la ment.

**Body vive:** Un entrenament complet que utilitza diferents materials com pilotes i bandes elàstiques

**Estiraments:** Activitat dirigida a millorar la flexibilitat i la mobilitat articular.

**Jim suau:** L'objectiu és millorar la condició física a un nivell d'entrenament molt suau, activitat molt variada i molt fàcil de seguir per tothom.

**Ioga:** Les postures de Ioga anomenades Asanas, són uns moviments que es van repetint durant la sessió destinats a relaxar i estirar el nostre cos, alhora ens proporcionen equilibri personal i benestar mental.

**Tai-txi:** És una disciplina oriental. Gràcies a seus moviments coordinats i fluids s'aconsegueixen una millora de l'equilibri del cos i la ment.

### Descripció de les activitats dirigides (Aigua)

**Sessions que tenen com a objectiu millorar el nivell de fitness aprofitant els beneficis i els avantatges d'entrenar en el medi aquàtic.**

**Aigües profundes:** Sessió aquàtica de treball aeròbic amb intensitat alta, que es realitza en piscina de vas profund, sense contacte amb el terra.

**AquaGim:** Destinada principalment a l'entrenament cardiovascular, millora de la capacitat aeròbica, la coordinació, l'equilibri i la flexibilitat mitjançant exercicis o coreografies simples de seguir.

**AquaSport:** Sessió aquàtica, on es millora la condició física mitjançant divertits jocs i exercicis basats en diferents esports.

**Aqua T.B.C.:** Sessió molt dinàmica i completa d'entrenament. S'alternen fases de treball muscular i fases de treball cardiovascular per millorar el nivell de fitness.

**Aquatono:** Sessió no coreografiada on, mitjançant exercicis localitzats, s'enforteix i es tonifica la musculatura. S'utilitza material divers i la resistència de l'aigua.

### Descripció de les activitats de la sala (espai)

**Dansa del ventre:** Amb aquesta dansa de moviments ondulats i rítmics de maluc i ventre, es millora la flexibilitat i el to muscular, a més d'explorar el costat més creatiu d'un mateix.

**Fibromiàlgia, fatiga crònica i altres malalties reumàtiques:** Exercici moderat, guiat per un fisioterapeuta, que combina ritme, freqüència, intensitat i especial intenció en determinats grups musculars, i aconsegueix pal·liar en gran mesura, les conseqüències d'aquestes malalties.

**Hata Ioga:** Millora la flexibilitat i la capacitat respiratòria, controlant cada cop més l'activitat mental. Sessió molt indicada per a persones amb patologies d'esquena.

**Ioga Nidra:** Significa "ioga del somni", i és una teràpia que ens porta a una profunda relaxació i quietud física i mental.

**Pilates:** Tècnica d'entrenament global que des del treball a la part central del cos, permet una millora postura, de la respiració i el to muscular.

**Salut d'esquena:** Sessió indicada per a qualsevol patologia d'esquena, aconseguint una tonificació i allargament de la musculatura mitjançant exercicis amb material específic, com les fitballs.

\*En grups reduïts.

### Descripció dels Seminaries

**Automaquillatge:** En aquest seminari treballarem tècniques de maquillatge específiques per a corregir els defectes i accentuar els trets més expressius de la persona amb un únic objectiu: obtenir un rostre proporcionat i equilibrat.

**Balls de saló:** Ens iniciarem en els passos de diferents balls com el txa-txa-txa, pasdoble, foxtrot, rumba i vals. Es necessari inscriure's en parella.

**Bollywoood:** Gènere de pel·lícules musicals de l'Índia. Vine a gaudir dels seus balls alegres, expressius i sensuals... pura energia!

**Defensa personal per a dones:** Aprèn tècniques i habilitats per tal de potenciar la teva confiança i seguretat davant de situacions límit. Els abonats de Bac de Roda podran accedir al CEM Jupiter per a realitzar aquesta activitat.

**Entrenament Funcional:** Potència la coordinació, la força i l'agilitat mitjançant exercicis innovadors, motivants i aplicables en el rendiment diari.

**Natació combi:** Curs de natació per a persones amb diferents nivells, dirigit per monitors especialistes en iniciació, perfeccionament o avançat.

**Natació per nadons:** Activitat que es realitza de manera conjunta entre pares i fills que té com a objectiu principal la familiarització del nadó amb el medi aquàtic.

A partir dels 6 mesos fins als 2 anys (nascuts al 2007, 2008 i 2009).

**Ritmes llatins:** Introducció en els passos de balls com la samba, cumbia i merengue, txa-txa-txa, mambo, bachata... podràs ballar tots els balls típics del Carib!

**Sevillanes:** Seminari d'iniciació per aprendre les 4 còpies de les sevillanes, coreografies que componen aquest alegre ball. No cal inscriure's en parella.