

Vàlid a partir de l'1 d'octubre

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		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			
09:45	10:30	PP	AQUATONO		AQUAGIM				
10:00	10:45	PG					AIGÜES PROFUNDES		
10:00	10:45	PP		AQUATONO		AQUATONO	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	
10:15	11:00	PG		AIGÜES PROFUNDES	AIGÜES PROFUNDES				
10:30	11:15	PP	AQUAGIM		AQUA T.B.C.				
11:00	11:45	PP		AQUAGIM		AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	
11:15	12:00	PP	AQUAGIM		AQUAGIM				
14:15	15:00	PP	AQUATONO		AQUAGIM		AQUATONO		
18:00	18:45	PP	AQUATONO		AQUATONO				
19:00	19:45	PP	AQUA T.B.C.	AQUATONO	AQUA T.B.C.	AQUA T.B.C.	AQUAGIM		
20:00	20:45	PP	AQUATONO	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA T.B.C.		

PP Piscina Petita

PI Piscina Indoor

PG Piscina Gran

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	SPINNING		
10:15	11:00	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING	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					
17:15	18:00	SP	SPINNING	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				

Totes aquestes sessions segueixen una planificació d'intensitat, consulta-la a la porta de la sala d spinning.

Activitats dirigides estudis

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:00	07:55	1	T.B.C. ☹️	G.A.C.	AERO-STEP BASIC	BODY BALANCE	BODY PUMP		
08:00	08:55	1	G.A.C.	T.B.C. ☹️	BODY PUMP	AERO-STEP BASIC	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	AEROBIC BASIC	IOGA	BODY BALANCE	IOGA	TAI-TXI		
10:00	10:55	1						T.B.C. ☹️	
10:00	10:45			CAMINADES		CAMINADES			
10:30	11:25	1		BODY PUMP		STEP +	AERO-STEP BASIC		
10:45	11:30	1	G.SUAU MUSCULAR		ESTIRAMENTS				
10:30	11:25	2	T.B.C. ☹️	IOGA	G.A.C.	IOGA			
10:45	11:30	2					BODY BALANCE SUAU		
11:00	11:55	1						STEP	
11:30	12:25	2		BODY VIVE	T.B.C. ☹️				
11:30	12:15	1		G.SUAU AERODANCE	G.SUAU MUSCULAR	G.SUAU AERO-MUSC.			
11:30	12:25	1	ESTIRAMENTS				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'	
13:15	14:10	1	BODY PUMP		BODY COMBAT		BODY BALANCE		
13:15	13:45	1		GLUTIS I CAMES 30'		ABDOMINALS 30'			
13:45	14:15	1		ABDOMINALS 30'		GLUTIS I CAMES 30'			
14:15	15:10	1	G.A.C.	BODY PUMP	BODY BALANCE	T.B.C. TRAINING	BODY COMBAT		
15:15	16:10	1	BODY COMBAT	STEP +	T.B.C. TRAINING	BODY PUMP	ESTIRAMENTS		
16:15	17:10	1	ESTIRAMENTS	T.B.C. TRAINING	G.A.C.	BODY BALANCE	STEP +		
16:30	17:25	2			BODY VIVE				
17:15	18:15	1	G.A.C.	BODY PUMP	T.B.C. ☹️	AERO-STEP BASIC	BODY BALANCE		
18:15	19:10	1	STEP +	T.B.C. ☹️	BODY PUMP	AEROBIC	BODY PUMP		
18:30	19:25	2	ESTIRAMENTS	BODY BALANCE	AERO-STEP BASIC	STEP	TAI-TXI		
19:15	20:10	1	BODY PUMP	AERÒBIC		T.B.C. ☹️	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 +	BODY COMBAT	BODY PUMP		
20:30	21:25	2	STEP +	IOGA		IOGA			
21:15	20:45	1							
21:15	22:10	1	BODY PUMP	BODY BALANCE		BODY PUMP			

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



Seminaris*

activitats no incloses a la quota

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
09:30	10:30	(e)				FIBROMIALGIA			
10:00	11:00	(e)					SOL PÈLVIC		
10:00	11:30	(e)		DANSA VENTRE (I)					
10:30	12:00	(e)				IOGA SOBREPÈS			
10:45	11:45	(e)			PILATES				
11:45	12:45	(e)		IOGA NIDRA	DEFENSA P. GENT GRAN				
14:30	15:30	(e)		HATA IOGA		HATA IOGA			
16:00	17:00	(e)					RECUP. POST-PART		
18:00	19:30	(e)	DANSA VENTRE				DANSA TRIBAL		
18:30	19:30	(e)		PILATES	PILATES	PILATES			
19:30	20:30	(e)	PILATES		PILATES	SALUT D'ESQUENA			
19:30	20:30	TJ		DEFENSA P. DONES		BOXA			
19:30	21:00	(e)		ASTHANGA IOGA					
20:15	21:15	2					BOLLYWOOD		
20:30	21:30	(e)	MEDITACIÓ		SALUT D'ESQUENA				
20:30	21:30	2I					CAPOEIRA		
21:00	22:00	2		BOXA	SAMBA	BOXA			
21:30	22:30	(e)	DEFENSA P. DONES						

(e) Sala (espai), situada a la planta 1 del CEM Bac de Roda

2I Sala 2 CEM Júpter Sport

TJ Sala Taller CEM Júpter Sport

(I) Nivell Inicial

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.

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.

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

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 a 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 mancornes, 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.

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.

Caminades: Sortirem de la recepció i farem rutes guiades de 45' a bon ritme acabant amb uns estiraments. Anima't a sortir a caminar amb la gent de BdR.

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

Gim 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. hi ha sessions on s'incideix més en el treball muscular suau (gim suau muscular), en l'entrenament cardiovascular (gim suau aerodance) o bé es combinen els dos (gim suau aero-muscular).

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, aleshores 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 dels Seminaris*

Ashanga Ioga: Conegut com a Ioga dinàmic, aquest mètode posa en pràctica sis series fixes d'exercicis d'alta intensitat que tenen com a objectiu enfortir i flexibilitzar el cos. Amb una respiració concreta (la respiració ujjayi) que afavoreix la sensació d'escalfor.

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

Boxa: En aquesta sessió aprendràs a esquivar, saltar i colpejar amb els fonaments bàsics de la boxa, realitzant a la vegada un bon entrenament. També guanyaràs seguretat i autoconfiança.

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.

Dansa Tribal: Provenint de la dansa oriental trobem el moviment mitjançant l'estudi del nostre cos. Ritmes moderns, braços, flamencs, accents ràpids, moviments fluids... tot per poder trobar la nostre força i complicitat tribal.

Defensa personal: Aprèn tècniques i habilitats per tal de potenciar la teva confiança i seguretat davant de situacions límit.

Fibromiàlgia: Exercici moderat, guiat per un fisioterapeuta, que combina ritme, freqüència, intensitat i especial intenció en determinants grups musculars. Aconsegueix pal·liar en gran mesura les conseqüències d'aquestes malalties. Activitat exclusiva per a abonats.

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.

Ioga per a persones amb sobrepès: activitat que adapta les asanes (postures del Ioga) a persones que tinguin una mobilitat menor degut al sobrepès, facilitant així la pràctica d'aquesta disciplina i l'assoliment dels seus beneficis.

Meditació: L'objectiu de les sessions és el de calmar la ment i generar actituds positives aplicant tècniques de relaxació i concentració que contribueixen al benestar emocional.

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

Recuperació post-part: activitat dirigida a recuperar el to muscular després de l'embaràs i el part, sobretot de la zona pèlvica i abdominal però pensant també en el condicionament físic general.

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.

Samba: Vine a gaudir de la dansa del Brasil amb els moviments de maluc i a ritme de la música brasilera.

Sol pèlvic: activitat dirigida a reforçar la musculatura de la zona pèlvica, molt recomanable per a embarassades, dones en situació de post-part i persones que vulguin prevenir o alleugerir problemes d'incontinència. *En grups reduïts