

## Activitats dirigides

### Descripció, objectius i dificultat



**Crema de Calories**



**Tonificació muscular**



**Millora postural**



**Alta Intensitat**

**B** CEM Bac de Roda

**J** CEM Júpiter

**M** CEM Maresme

Si ets abonats/da amb la quota **CET10 Pass** tens accés als 3 centres esportius i pots participar a totes les activitats descrites a continuació.

<b>ABS &amp; ASS</b>	<b>B</b> <b>J</b> <b>M</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Sessió d'entrenament on es focalitza el treball de core i de força de glutis i cuixes.
<b>AERÒBIC</b>	<b>B</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Sessió que es basa en l'aprenentatge d'una coreografia de ball com a mitjà per assolir un entrenament cardiovascular.
<b>AIGÜES PROFUNDES</b>	<b>B</b> <b>J</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Sessió de fitness aquàtic amb alt component cardiovascular que es realitza en piscina profunda.
<b>AQUA &amp; BOARD</b>	<b>B</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Sessió de fitness aquàtic realitzada sobre una plataforma de flotació que millora la força, l'equilibri i la resistència.
<b>AQUADANCE</b>	<b>M</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Sessió de fitness aquàtic amb suport musical que té com a objectiu la millora cardiovascular mitjançant sessions coreografiades.
<b>AQUAGIM</b>	<b>B</b> <b>J</b> <b>M</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Sessió de fitness aquàtic amb suport musical que té com a objectiu la millora de la resistència, la força i la coordinació.
<b>AQUA T.B.C.</b>	<b>B</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Sessió de fitness aquàtic on es treballa amb més èmfasi la resistència muscular.
<b>BIOSTEP</b>	<b>B</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Sessió on s'utilitza una plataforma de baixa alçada, que combina el treball funcional amb exercicis de mobilitat i resistència cardiovascular.
<b>BODY BALANCE</b>	<b>B</b> <b>J</b> <b>M</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Sessió d'entrenament original de Les Mills orientada a la millora de la força i la flexibilitat i inspirada en el loga, el Tai-txí i el Pilates.
<b>BODY COMBAT</b>	<b>B</b> <b>J</b> <b>M</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Sessió d'entrenament cardiovascular original de Les Mills que utilitza exercicis i moviments provinents de la boxa i les arts marcials.
<b>BODY PUMP</b>	<b>B</b> <b>J</b> <b>M</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Sessió d'entrenament original de Les Mills que enforteix i tonifica la musculatura a través de l'ús de barres i discs, mitjançant exercicis de musculació.
<b>BOOTCAMP</b>	<b>B</b> <b>M</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Sessió intervènica d'alta intensitat on es combinen exercicis de força i treball cardiovascular amb aparells com la cinta o el rem.
<b>BOX &amp; HIIT</b>	<b>M</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Sessió d'entrenament d'alta intensitat on es combinen exercicis de boxa amb sac i elements d'entrenament funcional.
<b>CARDIO-INFERNO</b>	<b>B</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Sessió de treball intervènica cardiovascular a l'aire lliure on posaràs a prova el teu nivell de resistència amb exercicis atlètics.
<b>CETCYCLE</b>	<b>B</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Sessió d'entrenament sobre una bicicleta estàtica on, a través d'una coreografia, es treballa la resistència cardiovascular i la tonificació.
<b>CYCLING</b>	<b>B</b> <b>J</b> <b>M</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Sessió cardiovascular sobre una bicicleta estàtica on es treballen diferents mètodes d'entrenament simulant recorreguts de ciclisme.
<b>ESTIRAMENTS</b>	<b>B</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Sessió d'entrenament dirigida a millorar la flexibilitat i la mobilitat articular.
<b>EVERFIT</b>	<b>B</b> <b>J</b> <b>M</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Sessió cardiovascular i de tonificació on es busca una millora del benestar físic mitjançant exercicis de fàcil execució.
<b>FUNCIONAL</b>	<b>B</b> <b>J</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Sessió d'entrenament on es busca una millora de l'estat de forma a través d'exercicis que milloraran el rendiment a la vida quotidiana.
<b>GAP &amp; HIIT</b>	<b>M</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Sessió d'entrenament de tren inferior i abdominals combinada amb exercicis cardiovasculars d'alta intensitat.
<b>HIDRO-POWER</b>	<b>B</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Sessió de fitness aquàtic coreografiada, exclusiva de CET10, amb un alt component cardiovascular i de tonificació.
<b>HIIT</b>	<b>B</b> <b>J</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Entrenament intervènica d'alta intensitat on combinaràs exercicis cardiovasculars amb elements de força i resistència.
<b>IOGA</b>	<b>B</b> <b>J</b> <b>M</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Conjunt de tècniques de concentració, mobilitat i respiració per assolir el control del cos, mitjançant la realització d'assanes (postures).
<b>KAMINA &amp; SALUT</b>	<b>B</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Sessió cardiovascular a l'aire lliure on es realitzen caminades pels voltants del centre esportiu.
<b>MOBILITY</b>	<b>B</b> <b>J</b> <b>M</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Sessió d'entrenament de l'amplitud articular, mitjançant tècniques de mobilitat dinàmica i estàtica.
<b>PILATES</b>	<b>B</b> <b>J</b> <b>M</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Sistema d'entrenament que combina el dinamisme i la força muscular amb el control mental, la respiració i la relaxació.
<b>POSTURAL</b>	<b>J</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Sessió de tonificació i mobilitat orientada a millorar la propiocepció i la postura.
<b>STEP</b>	<b>B</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Sessió d'entrenament cardiovascular coreografiada on s'utilitza una plataforma de baixa alçada per intensificar l'exercici.
<b>TAI-TXÍ</b>	<b>B</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Disciplina oriental que a partir de suaus moviments coordinats i fluides, cerca una millora de l'equilibri entre el cos i la ment.
<b>TERAPÈUTICA</b>	<b>J</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Sessió de fitness aquàtic orientada a població amb patologies de l'aparell locomotor i en la que es treballa a baixa intensitat.
<b>ZUMBA</b>	<b>B</b> <b>J</b> <b>M</b>	<b>Dificultat</b> ★★★★★ Sessió coreografiada basada en una combinació de moviments d'aeròbic i ritmes llatins amb un elevat component de diversió.

Data d'última actualització del document: 22/08/2024