

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.

ABS & ASS	B J M	Dificultat ★★★★★ Sessió d'entrenament on es focalitza el treball de core i de força de glutis i cuixes.
AERÒBIC	B	Dificultat ★★★★★ Sessió que es basa en l'aprenentatge d'una coreografia de ball com a mitjà per assolir un entrenament cardiovascular.
AIGÜES PROFUNDES	B J	Dificultat ★★★★★ Sessió de fitness aquàtic amb alt component cardiovascular que es realitza en piscina profunda.
AQUA & BOARD	B	Dificultat ★★★★★ Sessió de fitness aquàtic realitzada sobre una plataforma de flotació que millora la força, l'equilibri i la resistència.
AQUADANCE	M	Dificultat ★★★★★ Sessió de fitness aquàtic amb suport musical que té com a objectiu la millora cardiovascular mitjançant sessions coreografiades.
AQUAGIM	B J M	Dificultat ★★★★★ Sessió de fitness aquàtic amb suport musical que té com a objectiu la millora de la resistència, la força i la coordinació.
AQUA T.B.C.	B	Dificultat ★★★★★ Sessió de fitness aquàtic on es treballa amb més èmfasi la resistència muscular.
BIOSTEP	B	Dificultat ★★★★★ Sessió on s'utilitza una plataforma de baixa alçada, que combina el treball funcional amb exercicis de mobilitat i resistència cardiovascular.
BODY BALANCE	B J M	Dificultat ★★★★★ 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.
BODY COMBAT	B J M	Dificultat ★★★★★ Sessió d'entrenament cardiovascular original de Les Mills que utilitza exercicis i moviments provinents de la boxa i les arts marcials.
BODY PUMP	B J M	Dificultat ★★★★★ 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.
BOOTCAMP	B M	Dificultat ★★★★★ Sessió intervènica d'alta intensitat on es combinen exercicis de força i treball cardiovascular amb aparells com la cinta o el rem.
BOX & HIIT	M	Dificultat ★★★★★ Sessió d'entrenament d'alta intensitat on es combinen exercicis de boxa amb sac i elements d'entrenament funcional.
CARDIO-INFERNO	B	Dificultat ★★★★★ Sessió de treball intervènica cardiovascular a l'aire lliure on posaràs a prova el teu nivell de resistència amb exercicis atlètics.
CEREMONY	M	Dificultat ★★★★★ Experiència de circuit funcional per a tot el cos, dissenyada per millorar la força i la condició cardiovascular.
CETCYCLE	B	Dificultat ★★★★★ Sessió d'entrenament sobre una bicicleta estàtica on, a través d'una coreografia, es treballa la resistència cardiovascular i la tonificació.
CYCLING	B J M	Dificultat ★★★★★ Sessió cardiovascular sobre una bicicleta estàtica on es treballen diferents mètodes d'entrenament simulant recorreguts de ciclisme.
ESTIRAMENTS	B	Dificultat ★★★★★ Sessió d'entrenament dirigida a millorar la flexibilitat i la mobilitat articular.
EVERFIT	B J M	Dificultat ★★★★★ Sessió cardiovascular i de tonificació on es busca una millora del benestar físic mitjançant exercicis de fàcil execució.
FUNCIONAL	B J	Dificultat ★★★★★ 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.
GAP & HIIT	M	Dificultat ★★★★★ Sessió d'entrenament de tren inferior i abdominals combinada amb exercicis cardiovasculars d'alta intensitat.
HIDRO-POWER	B	Dificultat ★★★★★ Sessió de fitness aquàtic coreografiada, exclusiva de CET10, amb un alt component cardiovascular i de tonificació.
HIIT	B J	Dificultat ★★★★★ Entrenament intervènica d'alta intensitat on combinaràs exercicis cardiovasculars amb elements de força i resistència.
IOGA	B J M	Dificultat ★★★★★ Conjunt de tècniques de concentració, mobilitat i respiració per assolir el control del cos, mitjançant la realització d'assanes (postures).
KAMINA & SALUT	B	Dificultat ★★★★★ Sessió cardiovascular a l'aire lliure on es realitzen caminades pels voltants del centre esportiu.
MOBILITY	B J M	Dificultat ★★★★★ Sessió d'entrenament de l'amplitud articular, mitjançant tècniques de mobilitat dinàmica i estàtica.
PILATES	B J M	Dificultat ★★★★★ Sistema d'entrenament que combina el dinamisme i la força muscular amb el control mental, la respiració i la relaxació.
POSTURAL	J	Dificultat ★★★★★ Sessió de tonificació i mobilitat orientada a millorar la propiocepció i la postura.
SHAPES	M	Dificultat ★★★★★ Activitat que combina el millor del Pilates, el Barre i el Power Yoga per oferir un entrenament de força molt intens i de baix impacte.
STEP	B	Dificultat ★★★★★ Sessió d'entrenament cardiovascular coreografiada on s'utilitza una plataforma de baixa alçada per intensificar l'exercici.
TAI-TXÍ	B	Dificultat ★★★★★ Disciplina oriental que a partir de suaus moviments coordinats i fluids, cerca una millora de l'equilibri entre el cos i la ment.
TERAPÈUTICA	J	Dificultat ★★★★★ Sessió de fitness aquàtic orientada a població amb patologies de l'aparell locomotor i en la que es treballa a baixa intensitat.
ZUMBA	B J M	Dificultat ★★★★★ 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: 22/08/2025