



+INFO
abrera.cat



Per a més informació, podeu contactar amb al Centre Aquàtic Municipal (CAM) a través dels següents canals.



Passeig de l'Estació, 24, Bis
08630 Abrera (BCN)



Telèfon 93 770 51 00



cam@abrera.cat



De dilluns a divendres de 07.00 h a 22.00 h
Dissabtes de 09.00 h a 20.00 h
Diumenges i festius de 10.00 h a 14.00 h

Amb el
suport de:



Diputació
Barcelona



esportcat



Generalitat
de Catalunya



Ajuntament d'Abrera
Regidoria d'Esports i Benestar



Ajuntament d'Abrera
Regidoria d'Esports i Benestar

Segueix-nos!

✕ @AbreraInforma
📷 @abrerainfo
📱 @abrerainfo
📧 Ajuntament Abrera
🌐 abrera.cat

Abrera
ESPORTS I BENESTAR

Centre
Aquàtic
Municipal
d'Abrera

Activitats dirigides

Setembre 2026

HORARIS DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

ACTIVITATS D'AIGUA

Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
08:00-08:50		AquaLife		AquaLife	AquaLife	
09:10-10:00	AiguaGim	AiguaGim	AiguaGim			
10:10-11:00	AiguaGim		AiguaGim	AquaLife	AiguaGim	
11:00-11:50						AiguaGim
12:00-12:50						AiguaGim
12:10-13:00	AiguaGim	AquaLife	AiguaGim	AiguaStrong		
15:20-16:10	AiguaGim	AiguaGim	AiguaGim	AiguaGim	AiguaGim	
19:30-20:20	AiguaGim	AiguaGim	AiguaGim	AiguaGim	AiguaGim	

ACTIVITATS DE SALA

Horari	Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres		Dissabte	Diumenge
08:10 - 09:00	Taitxí		CiclyCAM Virtual		loga		CiclyCAM Virtual					
09:10 - 10:00	Gim-Suau	Ciclo Indoor	Aeròbic		Gim-Suau	Ciclo Indoor	AeroCam		Ball línia	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	
10:10 - 11:00	Entrenament Funcional		Power Pump	Cicly-CAM Virtual	Tàbata		Power Pump	Cicly-CAM Virtual	HIIT		Ciclo Indoor	
11:10 - 12:00	Estiraments		Pilates-Style		Estiraments	Cicly-CAM Virtual	Pilates-Style		WorkDancing			CiclyCAM Virtual
13:30 - 14:20	Ciclo Indoor		CiclyCAM Virtual				CiclyCAM Virtual					
14:30 - 15:00					MoviCore							
15:10 - 16:00	TBC		Power Pump		GAC	Ciclo Indoor	Aerobox		Tàbata	Ciclo Indoor		
16:10 - 17:00	Pilates-Style		Tàbata		loga		Power Core		MoviCore			
17:00 - 17:50	CiclyCAM Virtual		Ciclo Indoor		Ciclo Indoor		Ciclo Indoor		Ciclo Indoor			
17:10 - 18:00	Gimnàstica-Suau		Gymball		Gimnàstica-Suau		HIIT		AERÒBIC			
18:10 - 19:00	AeroBox		Pilates-Style	Ciclo Indoor	Step	Cicly-CAM Virtual	Pilates-Style		Ciclo Indoor	TBC	CiclyCAM Virtual	
19:00 - 19:50	Ciclo Indoor						Ciclo Indoor					
19:10 - 20:00	Tàbata		Power Pump		CrossCAM		Power Pump		CrossCAM			
19:20 - 20:10			Ciclo Indoor		Ciclo Indoor							
20:10 - 21:00	Pilates	Ciclo Indoor	Pilates-Style		Workdancing		CrossCAM	Ciclo Indoor	CiclyCAM Virtual			

Intensitat baixa	Intensitat mitjana	Intensitat regulable (Dependrà de cada usuari/ària)	Intensitat alta
------------------	--------------------	--	-----------------

L'Spinning es realitza a la Sala de Spinning del Pavelló, les classes virtuals seran de 45 minuts.
A totes les activitats cal inscripció prèvia, a través de la plataforma online, in situ a la Recepció del CAM o per telèfon. Les activitats s'habilitaran 49 hores abans de l'inici de les mateixes i es podrà realitzar la reserva d'un màxim de 4 activitats per espai durant aquest interval de temps.

DESCRIPCIÓ D'ACTIVITATS

ACTIVITATS D'AIGUA

AquaLife	Activitat orientada a millorar l'estat físic psíquic i emocional utilitzant la relaxació i la ingravitació del mitjà.
AiguaGim AiguaStep	Fitnes aquàtic: sèries d'exercicis adaptats al mitjà per millorar la condició física i tonificació muscular en general.
AiguaStrong	Activitat aquàtica de tonificació d'alta intensitat dins i fora de l'aigua. Millora la força, la resistència i la coordinació amb un treball global del core amb un mínim impacte sobre les articulacions. Es du a terme a un carrer de la piscina gran.

ACTIVITATS DE SALA

Ball en línia	Activitat coreografiada que fomenta la resistència i les capacitats coordinatives.
Estiraments	Activitat en la qual es realitzen treballs corporals de flexibilitat, elasticitat i correcció postural.
Gimnàstica-Suau	Activitat orientada a millorar l'estat físic, psíquic i emocional utilitzant elements de ioga.
Taitxí	Exercicis amb moviments dinàmics i terapèutics combinats amb tècniques de respiració.
Ioga	Exercicis orientats a harmonitzar l'estat psíquic, físic i emocional combinant tècniques de respiració.
Pilates-Style	Exercicis de contraccions isomètriques mantingudes per potenciar la musculatura estabilitzadora i millorar la postura.
GAC	Glutis-Abdominals-Cames. Classes que combinen exercicis de resistència aeròbica i treball muscular localitzat.
Gymball	Exercicis amb pilotes gegants per a la millora de la tonicitat muscular, la resistència aeròbica i la flexibilitat.
MoviCore	Exercicis orientats a la mobilitat articular, la flexibilitat i la correcció postural.
Tàbata	Activitat orientada a la millora de la força, la resistència, la potencia, l'equilibri, la coordinació... a través d'un entrenament global del cos.
HIIT	Activitat orientada a la millora de la força, la resistència i la potencia,... a través de circuits de treball i un entrenament global del cos.
Power Pump	Activitat de tonificació global del cos que treballa d'una forma estructurada i amb càrregues els diferents grups musculars.
PowerCore	Activitat orientada a la millora de la força resistència de la musculatura abdominal i paravertebral, per millorar la postura corporal.
Ciclo Indoor i CiclyCAM	Activitat coreografiada amb bicicleta estàtica, a la qual s'incrementa la intensitat millorant la coordinació i la resistència aeròbica.
AeroCAM	Es una activitat aeròbica, coreografiada, que combina els ritmes llatins i internacionals, millorant la resistència i la coordinació.
AeroBox	Activitat aeròbica coreografiada que combina tècniques de boxa i kick boxing. No hi ha contacte.
TBC	Training Body Compact. Activitat amb treball de resistència aeròbica i muscular global.
Entrenament Funcional	Activitat orientada a la millora de la força, la resistència, la potencia, l'equilibri, la coordinació... a través d'un entrenament global del cos.
Aeròbic	Exercicis amb desplaçaments coreografiats que fomenten la resistència i les capacitats coordinatives.
Steps	Classe coreografiada acompanyada d'un element (Step) durant tota l'activitat, el qual incrementa la intensitat.
CrossCAM	Activitat orientada a la millora de la força, la resistència, la potencia, l'equilibri, la coordinació... a través d'un entrenament global del cos.
WorkDancing	Activitat orientada al treball de la resistència aeròbica i la coordinació muscular global amb una coreografia estructurada.

NOTA El Servei d'Esports es reserva el dret de modificar la programació anterior i variar la distribució d'horaris, d'instal·lacions, de continguts i de personal.