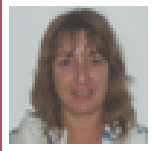
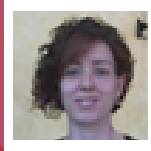


PERSONAL TÈCNIC DEL CAM



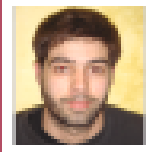
Anna Blay

Monitora de Gimnàstica Suau,
Ball en Línia, AquaLife,
Estiraments, Taitxí i Txikung



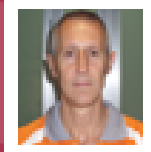
Cristina González

Monitora de Step, Aeròbic, TBC,
AiguaGim, AeroBox i
Entrenament Funcional



Albert Esparó

Monitor Gymball i
AiguaGim



Emilio Romero

Monitor de WorkDancing



Jenifer Delgado

Monitora d'AiguaGim



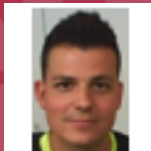
Lidia Carmona

Monitora d'AeroBox i Step



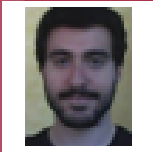
Susana Bermudez

Monitora d'AiguaGim i
AiguaStep



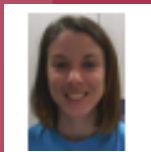
Francisco Blanco

Monitor de CrossCAM



Agustin Redondo

Monitor de Pilates-Style i
Power Pump



Paula Méndez

Monitora Tàbata i
AiguaGim



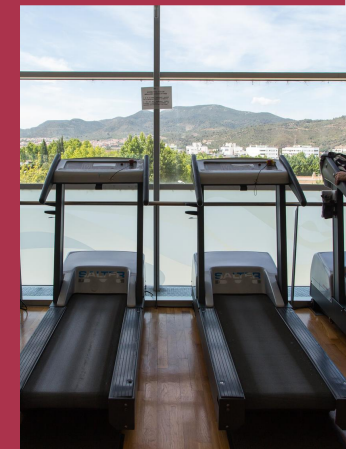
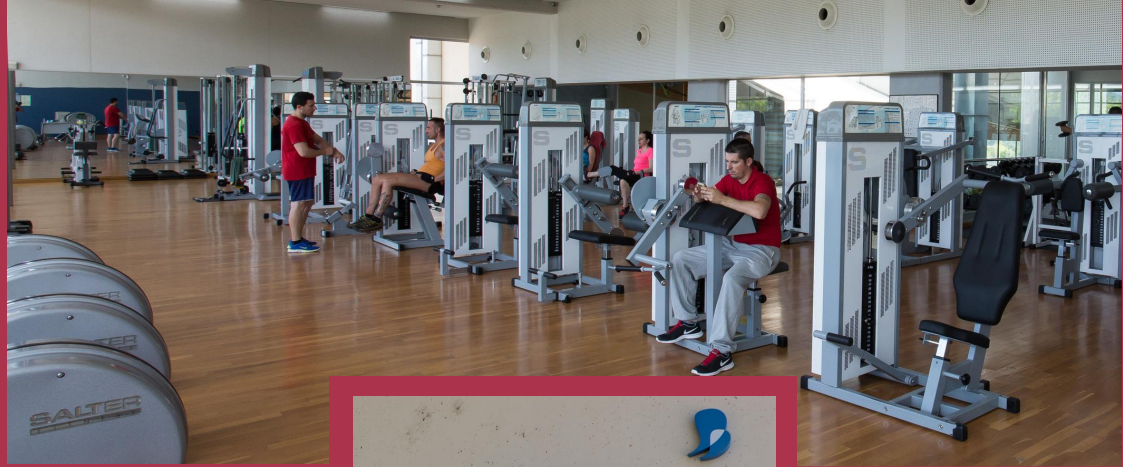
Alejandro Sánchez

(Barcelona Sport Management)
Monitor de CrossCAM, Pilates-
Style, Gymball i Power Pump



Ps. de l'Estació, 24, Bis
Telèfon 93 770 51 00
cam@abrera.cat

Amb el suport de:



Monitors/es d'Spinning



Ajuntament d'Abdera
Regidoria d'Esports

Segueix-nos!
@Abreralinforma
@abrerainfo
Ajuntament Abdera
abrera.cat

HORARIS DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
08:00-08:50		AquaLife (Anna)		AquaLife (Anna)	AquaLife (Anna)	
08:30-09:20	AiguaGim (Susana)		AiguaGim (Susana)			
09:30-10:20						AiguaGim (Alejandro)
10:00-10:50	AiguaGim (Albert)	AquaLife (Anna)	AiguaGim (Albert)	AquaLife (Anna)	AiguaGim (Ondra)	
11:00-11:50						AiguaGim (Alejandro)
15:10-16:00	AiguaGim (Susana)	AiguaGim (Susana)	AiguaGim (Susana)	AiguaGim (Susana)	AiguaGim (Susana)	
16:30-17:20			AiguaGim (Paula)			
17:00-17:50					AiguaGim (Paula)	
18:10-19:00		AiguaGim (Jennifer)		AiguaGim (Susana)		
18:30-19:20					AiguaGim (Albert)	
19:30-20:20	AiguaGim (Jennifer)	AiguaGim (Paula)	AiguaGim (Jennifer)	AiguaGim (Jennifer)		

ACTIVITATS DE SALA

Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
08:00-08:50	Taitxi / Taijkung (Anna)		Ioga (Anna)			
09:00-09:50		Aeròbic (Ondra)		Aeròbic (Ondra)		
09:10-10:00						Spinning (Marc)
09:20-10:10	Gimnàstica suau (Anna)		Gimnàstica suau (Anna)			
09:30-10:20	Spinning (Paula)	Spinning (Albert)	Spinning (Albert)	Spinning (Albert)	Ball en línia (Anna) / Spinning (Paula)	
10:20-11:10		Power Pump (Aurora)		Power Pump (Aurora)		
10:30-11:20						Spinning (Marc)
10:40-11:30	Entrenament funcional (Ondra)		Step (Lidia)			
11:00-11:50	Spinning (Paula)	Spinning (Albert)	Spinning (Albert)	Spinning (Albert)	Gymball (Albert) / Spinning (Paula)	
11:40-12:30		Pilates-Style (Aurora)		Pilates-Style (Aurora)		
12:00-12:50	Estiraments (Albert)		Estiraments (Albert)			
13:30-14:20	Spinning (Vicente)	Spinning (Albert)	Spinning (Marc)	Spinning (Albert)	Spinning (Albert)	
15:00-15:50	TBC (Ondra) / Spinning (Marc)	Aeròbic/Aerobox (Alejandro) / Spinning (Albert)	GAC (Alejandro)	Spinning (Marc)	Power Pump (Alejandro) / Spinning (Albert)	Tàbata (Paula) / Spinning (Albert)
16:20-17:10	Gimnàstica suau (Anna)	Gymball (Alejandro)	Gimnàstica suau (Anna)	CrossCAM (Alejandro)		
17:00-17:50	Spinning (Marc)	Spinning (Marc)	Spinning (David)	Spinning (Marc)	Spinning (Marc)	
17:40-18:30	Aerobox (Ondra)	Pilates-Style (Alejandro)	Aeròbic/Step (Ondra)	Pilates-Style (Alejan.)		
18:00-18:50					GAC/TBC (Ondra)	
18:30-19:20	Spinning (Marc)	Spinning (Marc)	Spinning (David)	Spinning (Jose)	Spinning (Marc)	
19:00-19:50	Tàbata (Alejandro)	Aerobox (Alejandro)	CrossCAM (Kiko)	Power Pump (Aurora)		
19:30-20:20					CrossCAM (Kiko)	
20:00-20:50	Spinning (Marc)	Spinning (Marc)	Spinning (David)	Spinning (Jose)	Spinning (Marc)	
20:20-21:10	WorkDancing (Imbi)	WorkDancing (Imbi)	WorkDancing (Imbi)	WorkDancing (Imbi)		

L'Spinning es realitza a la Sala de Spinning del Pavelló. Cal inscripció prèvia, a través de la plataforma online, in situ a la Recepció del CAM o per telèfon, durant el mateix dia en què es realitzi la sessió, a partir de les 6.00 h.

Legenda:

Intensitat alta Intensitat mitjana Intensitat baixa
Intensitat regulable (la intensitat dependrà de cada usuari)

NOTA: El Departament 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.

DESCRIPCIÓ D'ACTIVITATS

ACTIVITATS D'AIGUA

AiguaGim Sèries d'exercicis adaptats al mitjà per millorar la condició física i tonificació muscular

Aqualife Activitat orientada a millorar l'estat físic psíquic i emocional utilitzant la relaxació i la ingravitació de mitjà.

ACTIVITATS DE SALA

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 aeròbic i muscular

Entrenament Funcional Activitat orientada a la millora de la força, la resistència, la potència, l'equilibri, la coordinació... a través d'un entrenament global del core.

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 potència, l'equilibri, la coordinació... a través d'un entrenament global del core.

WorkDancing Activitat orientada al treball de la resistència aeròbica i la coordinació muscular global amb una coreografia estructurada

Tàbata Activitat orientada a la millora de la força, la resistència, la potència, l'equilibri, la coordinació... a través d'un entrenament global del core.

Power Pump Activitat de tonificació amb una coreografia estructurada que treballa els diferents grups musculars amb càrregues

Spinning Activitat coreografiada amb bicicleta estàtica, a la qual s'incrementa la intensitat millorant la coordinació i la resistència aeròbica.

Pilates-Style Exercicis de contraccions isomètriques mantingudes per potenciar la musculatura estabilitzadora i millorar la postura.

GAC Gluts-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.

Ball en línia Activitat coreografiada que fomenta la resistència i les capacitats coordinatives.

Estiraments Classe 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.

Taitxi Exercicis amb moviments dinàmics i terapèutics combinats amb tècniques de respiració.

Txikung Activitat orientada a harmonitzar l'estat psíquic, físic i emocional combinant tècniques de respiració.