

ACTIVITATS DIRIGIDES




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 (Barcelona)

 T. 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:



HORARIS DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

ACTIVITATS D'AIGUA

Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
08:00-08:50		AquaLife (Anna)		AquaLife (Anna)	AquaLife (Anna)	
09:10-10:00	AiguaGim (Susana)	AiguaGim (Marga)				
10:00-10:50	AiguaGim (Rebeca)		AiguaGim (Rebeca)	AquaLife (Anna)	AiguaGim (Cristina)	
11:00-11:50						AiguaGim (Marga)
12:00-12:50						AiguaGim (Marga)
15:20-16:10	AiguaGim (Susana)	AiguaGim (Susana)	AiguaGim (Susana)	AiguaStep (Susana)	AiguaGim (Susana)	
19:10-20:00	AiguaGim (Pau)	AiguaGim (Nikola)	AiguaGim (Pau)	AiguaGim (Nikola)	AiguaGim (Pau)	

ACTIVITATS DE SALA

Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
08:10 - 09:00	Taitxi (Anna)	CicyCAM Virtual	Ioga (Anna)	CicyCAM Virtual			
09:10 - 10:00	Gim-Suau (Anna) Spinning (Alfonso)	Aeròbic (Cristina)	Gim-Suau (Anna) Spinning (Alfonso)	Aeròbic (Cristina)	Ball línia (Anna) Spinning (Manel)	Spinning (Manel)	
10:10 - 11:00	Entrenament Funcional (Cristina)	Power Pump (Noemi) CicyCAM Virtual	Tàbata (Noemi)	Power Pump (Noemi) CicyCAM Virtual	HIIT (Rebeca)	Spinning (Manel)	
11:10 - 12:00	Estiraments (Noemi)	Pilates-Style (Noemi)	Estiraments (Noemi) CicyCAM Virtual	Pilates-Style (Noemi) CicyCAM Virtual	WorkDancing (Noemi)		CicyCAM Virtual
13:30 - 14:20	Spinning (Manel)	CicyCAM Virtual					
15:10 - 16:00	TBC (Olga)	Power Pump (Noemi)	GAC (Olga) Spinning (Manel)	Aerobox (Noemi)	Tàbata (Olga) Spinning (Manel)		
16:10 - 17:00	Pilates-Style (Loli)	Tàbata (Nikola)	Ioga (Loli)	PowerCore (Nikola)	MoviCore (Rebeca)		
17:00 - 17:50	CicyCAM Virtual	Spinning (Manel)	Spinning (Manel)	Spinning (Manel)			
17:10 - 18:00	Gimnàstica-Suau (Anna)	Gymball (Sandra)	Gimnàstica-Suau (Anna)	HIIT (Nikola)	AERÒBIC (Alejandro)		
18:10 - 19:00	Aerobox (Sandra)	Pilates-Style (Nikola) Spinning (Manel)	Step (Sandra) CicyCAM Virtual	Pilates-Style (Nikola)	TBC (Alejandro)	CicyCAM Virtual	
19:00 - 19:50	Spinning (Manel)			Spinning (José Luis)	Spinning (Manel)		
19:10 - 20:00	Tàbata (Sebas)	Aerobox (Sandra)	CrossCAM (Sebas)	Power Pump (Sandra)	CrossCAM (Alejandro)		
19:20 - 20:10	Spinning (Manel)	Spinning (Manel)	Spinning (Manel)				
20:10 - 21:00	WorkDancing (Sandra) Spinning (Manel)	WorkDancing (Sandra)	WorkDancing (Sandra)	WorkDancing (Sandra) Spinning (José Luis)	CicyCAM Virtual		

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, durant el mateix dia en què es realitzi la sessió, a partir de les 7.00 h.

Intensitat alta

Intensitat mitjana

Intensitat regulable

(la intensitat dependrà de cada usuari/ària)

Intensitat baixa

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 AiguaStep

Fitness aquàtic: sèries d'exercis adaptats al mitjà per millorar la condició física i tonificació muscular en general.

AquaLife

Activitat orientada a millorar l'estat físic, psíquic i emocional utilitzant la relaxació i la ingravitació del 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 aeròbica i muscular global del cos.

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 cos.

Aeròbic

Exercis 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 cos.

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 cos.

HIIT

Activitat orientada a la millora de la força, la resistència i la potència, 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.

Power Core

Activitat orientada a la millora de la força resistència de la musculatura abdominal i paravertebral, per millorar la postura corporal.

Spinning i CicyCAM

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

Pilates-Style

Exercis de contraccions isomètriques mantingudes per potenciar la musculatura estabilitzadora i millorar la postura.

GAC

Glutis-Abdominals-Cames. Classes que combinen exercis de resistència aeròbica i treball muscular localitzat.

Gymball

Exercis amb pilotes gegants per a la millora de la tonicitat muscular, la resistència aeròbica i la flexibilitat.

MoviCore

Exercis orientats la mobilitat articular, la flexibilitat i la correcció postural.

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

Exercis amb moviments dinàmics i terapèutics combinats amb tècniques de respiració.

Ioga

Exercis orientats a harmonitzar l'estat psíquic, físic i emocional combinant tècniques de respiració.