

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	HORA
7:00		TRX®		BodyPump®				7:00
	Cycling	AquaCircuit	Cycling	AquaGym	Cycling			
7:45	AquaGym		AquaTono		AquaCircuit			7:45
8:00		Cycling Virtual		Cycling Virtual	Cycling Virtual			8:00
8:15	loga	Manteniment	loga	Manteniment	loga			8:15
8:30						Cycling Virtual		8:30
8:45						Cycling Virtual		8:45
9:15	Aeròbic	Manteniment	BodyPump®	Manteniment	BodyPump®			9:15
	BodyCombat®	Zumba®	Aeròbic	TBC	Zumba®			
	loga	Tai Chi	loga	Tai Chi	loga			
		Cycling		Cycling				
		AquaBalance	AquaGym					
9:30				AquaBalance	AquaGym		Cycling Virtual	9:30
10:00	AquaGym	AquaGym				AquaGym	AquaGym	10:00
						Cycling		
						Zumba®		
10:15	BodyPump®	GAC	Iniciació Coreo	Latino	SH'BAM®			10:15
	loga	Pilates	loga	Pilates	Cycling			
	Cycling	Cycling	Cycling Tono	Cycling				
		Tai Chi		AquaGym				
10:30							Cycling Virtual	10:30
10:45	AquaBalance		AquaBalance		AquaBalance			10:45
11:00						TBC		11:00
						Cycling		
11:15		TRX®		TRX®	Estiraments			11:15
					Aero Steps			
11:30	Pilates		Pilates				Cycling Virtual	11:30
12:00	Cycling Virtual		Cycling Virtual		Cycling Virtual			12:00
13:15		AquaRunning		AquaGym	AquaTono			13:15
13:30	TBC	Cycling	GAC	Cycling				13:30
13:45		Entr. Natació						13:45
14:00	Cycling		Cycling		Cycling			14:00
15:15		AquaGym		AquaGym				15:15
15:30	GAC	BodyCombat®	BodyPump®	TBC	BodyPump®			15:30
	Cycling Virtual	Cycling Virtual		Cycling Virtual	Cycling Virtual			
16:30						Cycling Virtual		16:30
17:00	Cycling		Cycling					17:00
17:15	AquaGym							17:15
17:30	Circuit CEM	GAC	BodyCombat®	Estiraments	TRX®			17:30
	Zumba®		AquaGym					
18:00	Cycling	Cycling Tono	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling Virtual		18:00
18:30	SH'BAM®	BodyPump®	GAC	Zumba®	Latino			18:30
	Esquena sana	Esquena sana	Circuit CEM	BodyPump®	Zumba®			
		Tai Chi	loga	Core Express 20'	Pilates			
19:00		Running		Running				19:00
	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling			
				Core Express 20'				
19:30	BodyPump®	Tàbata	BodyPump®	BodyCombat®	BodyPump®			19:30
	TBC	Aeròbic	SH'BAM®	Zumba®	BodyCombat®			
		loga	Tai Chi	Pilates	loga			
	AquaCircuit	AquaTono	AquaGym	AquaGym	AquaGym			
20:00	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling Tono			20:00
20:30	BodyCombat®	TRX®	BodyCombat®	BodyPump®				20:30
	Estiraments	Pilates		loga Dinàmic				
	loga	loga Dinàmic						



ACTIVITATS DIRIGIDES

ACTIVITATS DIRIGIDES DE TREBALL GENERAL	
BODYPUMP®	Activitat amb ritme musical que combina exercicis senzills propis de la sala de musculació. Adreçat a alumnes de més de 14 anys.
CIRCUÏT CEMP	Activitat en grup on es treballen tots els grups musculars en una estructura per estacions (temps de treball - temps de descans). Degut a la seva metodologia es realitzen una gran varietat d'exercicis. Adreçat a alumnes de més de 14 anys.
GAC	Activitat de grup que fa servir la música per treballar Glutis, Abdominals i Cames. Adreçat a alumnes de més de 14 anys.
MANTENIMENT	Activitat de grup de manteniment general a la sala on es treballen de forma general tots els múscles del cos mitjançant exercicis variats. Adreçat a alumnes de més de 14 anys.
TBC	TBC són les inicials de Total Body Conditioning, que significa condicionament corporal total. Durant les classes de TBC al CEM Premià es combinen diferents tipus d'elements com les gomes, els steps, les manuelles, les barres, etc. Adreçat a alumnes de més de 14 anys.
TRX®	Activitat de grup que treballa tot el cos fent servir un sistema de cintes tipus arnès per a realitzar un treball en suspensió. Adreçat a alumnes de més de 14 anys.
CORE EXPRESS 20'	Activitat de curta durada (20') orientada a la millora de la zona mitja (abdominal-lumbar-maluc). Realitzant exercicis estàtics i dinàmics basats en el funcionament real de la faixa abdominal. Adreçat a majors de 14 anys.
ACTIVITATS DIRIGIDES CÀRDIOVASCULARS	
CYCLING	Activitat dirigida a ritme musical sobre bicicletes estàtiques. És recomanable l'ús d'unes malles de ciclisme amb coixí a la zona de contacte amb el seient. Adreçat a alumnes de més de 14 anys.
CYCLING VIRTUAL	Activitat de cycling, les sessions estan projectades en una pantalla amb un tècnic que les dirigeix, van programades per una empresa especialitzada i es renoven setmanalment. Adreçat a alumnes de més de 14 anys.
RUNNING	Activitat de running en grup. Sortides des del CEM amb un tècnic que marca l'itinerari, fa correccions tècniques i regula la intensitat al nivell dels assistents. Adreçat a alumnes de més de 14 anys.
TÀBATA	El mètode Tàbata és una forma d'entrenament que es coneix com una de les formes més conegudes de posar en forma i cremar greixos d'una manera eficient. Es tracta d'un entrenament molt intens, amb intervals i de curta durada. Adreçat a alumnes de més de 14 anys.
ACTIVITATS DIRIGIDES RELAXADES	
BODYBALANCE®	Activitat que combina elements de les gimnàstiques suaus d'origen oriental com el Ioga i el Tai Chi així com del mètode Pilates. Adreçat a alumnes de més de 14 anys.
ESTIRAMENTS	Activitat tranquil·la en la que es realitzen diferents tècniques d'estirament de tot el cos. Adreçat a alumnes de més de 14 anys.
IOGA	Tècnica per integrar el treball global del cos, respiració i ment. Tècniques de relaxació i coneixement interior. Adreçat a alumnes de més de 16 anys.
PILATES	Mètode d'entrenament gimnàstic creat per Joseph Pilates basat en el control del cos. La classe es realitza amb matalassos i altres materials com bandes elàstiques, piques, etc. Adreçat a alumnes de més de 14 anys.
TAI CHI	Mètode xinès d'activitat física mitjançant exercicis que combinen moviment, respiració i concentració mental. Adreçat a alumnes de més de 16 anys.
ESQUENA SANA	Activitat que combina exercicis orientats a la millora de la salut i funcionalitat de l'esquena: estabilitat articular i muscular de la cintura escapular, la columna vertebral (faixa lumboabdominal) i l'articulació del maluc. Adreçat a majors de 14 anys.
ACTIVITATS DIRIGIDES COREOGRAFIQUES	
AERO STEPS	Activitat de grup en la que es fa servir un esglaó per pujar i baixar a ritme de la música. Adreçat a alumnes de més de 14 anys.
AERÒBIC	Activitat de grup coreografiada a ritme de la música. Adreçat a alumnes de més de 14 anys.
BODYCOMBAT®	Apassionant programa d'entrenament que té el seu origen en les arts marcials. Combina diferents gestos de braços i cames provinents de diferents modalitats de lluita. Adreçat a alumnes de més de 14 anys.
LATINO	Activitat de grup que utilitza el ritme de la música per a fer coreografies amb músiques llatines (ritmes llatins com la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaeton o la samba). Adreçat a alumnes de més de 14 anys.
ZUMBA®	Activitat de grup que utilitza el ritme de la música per a fer coreografies amb músiques llatines (ritmes llatins com la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaeton o la samba). Adreçat a alumnes de més de 14 anys.
SH'BAM®	Programa divertit que combina moviments de ball senzills i mols sexis, és perfecte per a posar-te en forma i deixar sortir l'artista que portes dins. Adreçat a alumnes de més de 14 anys.
ACTIVITATS DIRIGIDES EN EL MEDI AQUÀTIC	
AQUATONO	Activitat de grup (amb suport musical) en la que es treballa de forma específica la tonificació muscular. L'AQUATONO es beneficia de les propietats de l'aigua per a tonificar i enfortir el cos mitjançant exercicis suaus i de baix impacte. Adreçat a alumnes dels 14 als 60 anys.
AQUACIRCUIT	Activitat de grup on es treballen tots els grups musculars en una estructura per estacions (temps de treball - temps de descans). Degut a la seva metodologia es realitzen una gran varietat d'exercicis. L'AQUACIRCUIT es treballa sense música, seguint les indicacions i correccions del monitor que marca l'inici i final del treball. És una activitat d'intensitat mitja-alta adreçada a alumnes a partir del 14 anys.
AQUAGYM	Activitat de grup coreografiada a ritme de la música en el medi aquàtic. És una activitat d'intensitat mitja-alta adreçada a alumnes a partir del 14 anys.
AQUARUNNING	Activitat de grup (amb suport musical) en la que es realitzen exercicis i gests similars als de la carrera en el medi terrestre. Adreçat a alumnes de més de 14 anys.
AQUABALANCE	Activitat de grup de manteniment general on es treballen tot el cos amb exercicis variats en el medi aquàtic. És una activitat d'intensitat baixa adreçada a alumnes a partir del 14 anys.