

Hora	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	Hora
7.00		HBX		Full Body	GAC			7.00
	Cycling	AquaGym	Cycling	AquaGym	Vi. Cycling			
	Vi. BCombat®	Vi. BPump®						
7.45	AquaGym		AquaTono		AquaCircuit			7.45
8.00		Vi. Cycling		Vi. Cycling	Vi. Cycling			8.00
8.15	loga	Mantenim.	loga	Mantenim.	loga			8.15
	Full Body		Funcional					
9.00						Vi. Cycling	Vi. BPump®	9.00
9.15	loga	Balance	loga	Balance	loga			9.15
	BCombat®	Zumba®	BPump®	Full Body	BPump®			
	BPump®	Funcional	Funcional	Esqu. Sana	Funcional			
	Spartan	A.Balance	AquaGym		Cycling			
		HBX	Full Body					
9.30				A.Balance	A.Balance		Vi. Cycling	9.30
10.00	AquaGym	AquaGym				Vi. Cycling		10.00
						Vi. BPump®	Vi. BPump®	
10.15	HBX	GAC	TRX®	Latino	Zumba®			10.15
	loga	Pilates	loga	Estiraments	BAttack®			
				AquaGym				
	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling				
10.45	A.Balance		A.Balance		A.Balance			10.45
11.00						Vi. BCombat®	Vi. BCombat®	11.00
11.15	Pilates		Pilates		Estiraments			11.15
11.30							Vi. Cycling	11.30
12.00	Vi. Cycling		Vi. Cycling		Vi. Cycling			12.00
13.15		AquaGym		AquaGym	AquaTono			13.15
13.30	Vi. BPump®	Full Body	Vi. BCombat®	GAC	Vi. BCombat®			13.30
14.00	Vi. Cycling		Vi. Cycling		Vi. Cycling			14.00
		E. Natacio		E. Natacio	E. Natacio			
15.30	GAC	BCombat®	BPump®	HBX	Pilates			15.30
	Vi. Cycling	Vi. Cycling		Vi. Cycling	Vi. Cycling			
17.00						Vi. BPump®		17.00
17.30	Circuit CEMP	GAC	BCombat®	Estiraments	TRX®	Vi. Cycling		17.30
	Zumba®	Spartan	Latino	HBX				
	Cycling		Cycling	Cycling				
	Esqu. Sana		Esqu. Sana		Esqu. Sana			
18.00	AquaGym		AquaGym		AquaGym	Vi. BCombat®		18.00
18.30	TRX®	BCombat®	HBX	BPump®	Latino			18.30
	Esqu. Sana	BPump®	loga	Pilates	loga			
	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling			
			Full Body	Esqu. Sana	HBX			
19.30	BCombat®	loga	Esqu. Sana	BCombat®	Pilates			19.30
	BPump®	Full Body	GAC	Zumba®	BPump®			
	Balance	Tàbata	Latino	Esqu. Sana	BCombat®			
	Funcional		Funcional	Spartan				
	Vi. Cycling	Cycling	Cycling	Vi. Cycling	Vi. Cycling			
	AquaGym	AquaTono	AquaGym	AquaGym	AquaGym			
20.30	loga	loga	Estiraments	loga				20.30
	Boxa	Pilates	Boxa		Vi. BCombat®			
		Vi. BPump®	Vi. BPump®	Vi. BPump®				
	Vi. Cycling	Vi. Cycling	Vi. Cycling	Vi. Cycling	Vi. Cycling			

HORARIS // 191 ACTIVITATS SETMANALS

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.
FUNCIONAL	Es tracta d'una activitat grupal d'entrenament funcional on es combinen diferents exercicis de potencia, força i resistència cardiovascular. L'intensitat és mitja-alta i combina elements com el treball en suspensió, barres i olímpiques, boxa, salts i desplaçament. Adreçat a alumnes de més de 16 anys.
BOXA CEMP	Consisteix en realitzar una activitat en que, fent servir exercicis i tasques de la boxa, es realitza una sessió intensa de 50 minuts. Adreçat a alumnes de més de 14 anys.
SPARTAN	Activitat d'alta intensitat en que, fent servir estructures tancades amb exercicis generals de força i cardio, i amb un component de superació i repte, portem el cos i la ment al límit. Adreça a alumnes de més de 14 anys.
HBX	Activitat grupal d'alta intensitat que combina moviments de diferents arts marcials (Boxa, carate, MMA) fent servir un sac de boxa de peu, bandes elàstiques i pilotes medicinals de sorra. Adreçat a alumnes de més 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	
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.
BALANCE	Activitat orientada a la millora de la mobilitat, equilibri, flexibilitat, coordinació i consciència corporal a través d'exercicis relacionats amb el Pilates, ioga, i Tai Chi, aportant harmonia, benestar i relaxació de tot el cos. Adreçat a majors de 14 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 COREOGRAFIADES	
BODYATTACK®	Entrenament inspirat en moviments de diferents disciplines esportives. Activitat intensa d'entrenament intervàlic que combina moviments atlètics amb exercicis de força i estabilització postural. 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	Entrenament que combina exercici aeròbic amb ritmes d'inspiració llatina, tant tradicionals com fusionats amb bases musicals modernes. Permet millorar la forma física mentre es gaudeix del moviment i la dansa. 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.
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.
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.
ENT. NATACIÓ	Activitat grupal on es desenvolupant entrenaments de natació dirigits per un tècnic. Es posa especial atenció en la millora de la tècnica i en aprenentatges sobre com orientar i organitzar les sessions de natació per fer-les més entretingudes, completes, divertides i eficients.