

EQUIP DE MONITORS



Anna Blay

Monitora de Gimnàstica Suau, Ball en línia, AquaLife, AiguaGim, Estiraments, Taiixí i Txikung



Cristina González

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



Albert Esparó

Monitor Gymball



Emilio Romero

Monitor de WorkDancing



Noemí González

Monitora d'Aeròbic, Aerobox, Power Pump, Steps, TBC, GAC, Pilates-Style i AiguaGim



Lidia Carmona

Monitora d'AeroBox i Step



Susana Bermudez

Monitora d'AiguaGim i AiguaStep



Francisco Blanco

Monitor de CrossCAM



Agustín Redondo

Monitor de Pilates-Style i Power Pump



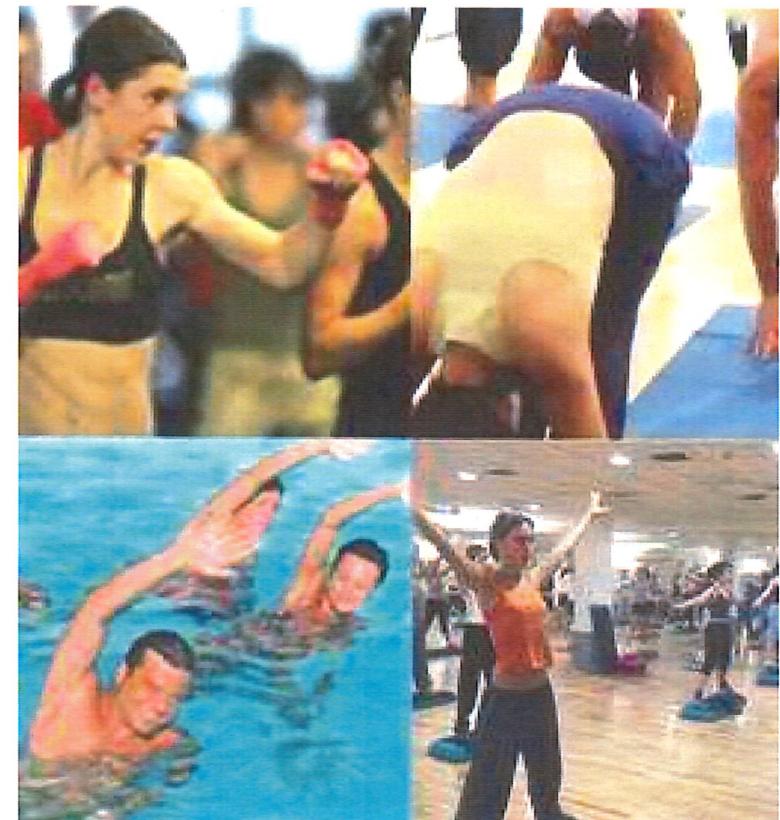
Alejandro Sánchez (Barcelona Sport Management)

Monitor de CrossCAM, Pilates-Style, Gymball i Power Pump



Monitors/es d'Spinning

ACTIVITATS DIRIGIDES



Passeig de l'Estació, 24, Bis
08630 Abrera (BCN)
Telèfon 93 770 51 00
cam@abrera.cat

Amb el suport de:
 Diputació
Barcelona



Ajuntament d'Abrera
Regidoria d'Esports

Seueix-nos!

@AbreraInforma
@abrerainfo
Ajuntament Abrera
abrera.cat

QUADRANT D'ACTIVITATS DIRIGIDES

ACTIVITATS D'AIGUA

Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
08.10-9.00		AquaLife (Anna)	AquaLife (Anna)	AquaLife (Anna)		
10.10-11.00	AiguaGim (Albert)			AiguaGim (Anna)	AiguaGim (Albert)	
11.10-12.00	AiguaGim (Susana)	AquaLife (Anna)	AiguaGim (Susana)	AquaLife (Anna)	AiguaRitme (Cristina)	AiguaGim (Noemí)
15.10-16.00	AiguaGim (Susana)	AquaGim (Susana)	AquaGim (Susana)	AiguaStep (Susana)	AquaGim (Susana)	
19.00-19.50		AiguaGim (Susana)		AquaGim (Susana)		

ACTIVITATS DE SALA

Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
08:10-09:00	Taitxí / Txikung (Anna)					
09.10-10.00	Gimnàstica-Suau (Anna)	Aeròbic (Cristina)	Gimnàstica-Suau (Anna)	Aeròbic (Cristina)	Ball en línia (Anna)	Spinning (Paula)
10.10-11.00	Entrenament Funcional (Cristina)	Spinning (Paula)	Power Pump (Agustín)	Step (Lidia)	Spinning (Àlex)	Power Pump (Agustín)
11.10-12.00	Estiraments (Albert)	Pilates-Style (Agustín)	Estiraments (Albert)	Pilates-Style (Agustín)	Gymball (Albert)	
13:10-14:00				Spinning (Albert)		
14:10-15:00	Spinning (Vicente)					
15.10-16.00	TBC (Noemí)	Aeròbic / Aerobox (Noemí)	GAC (Noemí)	Spinning (Manel)	Step (Noemí)	Power Pump (Noemí)
16.10-17.00			Taitxí / Txikung (Anna)			
17.00-17.50	Gimnàstica-Suau (Anna)	Gymball (Alejandro)	Gimnàstica-Suau (Anna)	CrossCAM (Alejandro)	Spinning (Manel)	
18.00-18.50	AeroBox (Cristina)	Pilates- Style (Alejandro)	Spinning (Manel)	Aeròbic/ Step (Cristina)	Spinning (David)	Pilates-Style (Alejandro)
19.00-19.50	Entrenament Funcional (Cristina)	Spinning (Manel)	AeroBox (Noemí)	Spinning (Manel)	CrossCAM (Kiko)	Power Pump (Alejandro)
20.00-20.50	WorkDancing (Emilio)	Spinning (Manel)	WorkDancing (Emilio)	WorkDancing (Emilio)	Spinning (David)	Spinning (David)

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. Les sessions de Spinning s'inicien a l'hora i 10 minuts.

Llegenda:

Intensitat alta Intensitat mitjana Intensitat baixa
Intensitat regulable (la intensitat depèndrà 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

AiguaRitme	Activitat en què es fan exercicis coreografiats, però rítmics sense impacte, integrant un treball tònic i cardiovascular.
AiguaGim	Fitness aquàtic: sèries d'exercicis 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 ingravitat 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.
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.
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	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.
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.
Taitxí	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.