

## EQUIP DE MONITORS



**Anna Blay**

*Monitora de Gimnàstica Suau, Ball en línia, AquaLife, Estiraments, Taixí i Txikung*



**Cristina González**

*Monitora de Step, Aeròbic, TBC, AguaGim, AeroBox i Entrenament Funcional*



**Albert Esparó**

*Monitor Gymball i AguaGim*



**Emilio Romero**

*Monitor de WorkDancing*



**Jenifer Delgado**

*Monitora d'AguaGim*



**Lidia Carmona**

*Monitora d'AeroBox i Step*



**Susana Bermudez**

*Monitora d'AguaGim i AguaStep*



**Francisco Blanco**

*Monitor de CrossCAM*



**Agustín Redondo**

*Monitor de Pilates-Style i Power Pump*



**Paula Méndez**

*Monitora Tàbata i AguaGim*



**Alejandro Sánchez** (Barcelona Sport Management)

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



Monitors/es d'Spinning



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

Amb el suport de:



**Diputació  
Barcelona**

## ACTIVITATS DIRIGIDES



**Ajuntament d'Abrera**  
Regidoria d'Esports

*Segueix-nos!*

@AbreraInforma  
@abrerainfo  
Ajuntament Abrera  
abrera.cat

## QUADRANT D'ACTIVITATS DIRIGIDES

### ACTIVITATS D'AIGUA

| Horari      | Dilluns            | Dimarts            | Dimècres           | 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 (Cristina) |                      |
| 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 (Jenifer) |                    | AiguaGim (Susana)  |                     |                      |
| 18:30-19:20 |                    |                    |                    |                    | AiguaGim (Albert)   |                      |
| 19:00-19:50 | AiguaGim (Jenifer) | AiguaGim (Paula)   | AiguaGim (Jenifer) | AiguaGim (Jenifer) |                     |                      |

### ACTIVITATS DE SALA

| Horari      | Dilluns                          | Dimarts                     | Dimecres                | Dijous                    | Divendres            | Dissabte |
|-------------|----------------------------------|-----------------------------|-------------------------|---------------------------|----------------------|----------|
| 08:00-08:50 | Taitxí / Txikung (Anna)          |                             | Ioga (Anna)             |                           |                      |          |
| 09:00-09:50 |                                  | Aeròbic (Cristina)          |                         | Aeròbic (Cristina)        |                      |          |
| 09:20-10:10 | Gimnàstica-Suau (Anna)           |                             | Gimnàstica-Suau (Anna)  |                           |                      |          |
| 09:30-10:20 | Spinning                         | Spinning                    | Spinning                | Spinning                  | Ball en línia (Anna) | Spinning |
| 10:20-11:10 |                                  | Power Pump (Agustín)        |                         | Power Pump (Agustín)      |                      |          |
| 10:40-11:30 | Entrenament Funcional (Cristina) |                             | Step (Lidia)            |                           |                      |          |
| 11:00-11:50 | Spinning                         | Spinning                    | Spinning                | Spinning                  | Gymball (Albert)     | Spinning |
| 11:40-12:30 |                                  | Pilates-Style (Agustín)     |                         | Pilates-Style (Agustín)   |                      |          |
| 12:00-12:50 | Estiraments (Albert)             |                             | Estiraments (Albert)    |                           |                      |          |
| 13:30-14:20 | Spinning                         | Spinning                    | Spinning                | Spinning                  | Spinning             |          |
| 15:00-15:50 | TBC (Cristina)                   | Aeròbic/Aerobox (Alejandro) | GAC (Alejandro)         | Power Pump (Alejandro)    | Tàbata (Paula)       | Spinning |
| 16:20-17:10 | Gimnàstica-Suau (Anna)           | Gymball (Alejandro)         | Gimnàstica-Suau (Anna)  | CrossCAM (Alejandro)      |                      |          |
| 17:00-17:50 | Spinning                         | Spinning                    | Spinning                | Spinning                  | Spinning             |          |
| 17:40-18:30 | Aerobox (Cristina)               | Pilates-Style (Alejandro)   | Aeròbic/Step (Cristina) | Pilates-Style (Alejandro) | GAC/TBC (Cristina)   |          |
| 18:30-19:20 | Spinning                         | Spinning                    | Spinning                | Spinning                  | Spinning             |          |
| 19:00-19:50 | Tàbata (Alejandro)               | Aerobox (Alejandro)         | CrossCAM (Kiko)         | Power Pump (Alejandro)    | CrossCAM (Kiko)      |          |
| 20:00-20:50 | Spinning                         | Spinning                    | Spinning                | Spinning                  | Spinning             |          |
| 20:20-21:10 | WorkDancing (Emilio)             | WorkDancing (Emilio)        | WorkDancing (Emilio)    | WorkDancing (Emilio)      |                      |          |

**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.**

#### Llegenda:

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

## DESCRIPCIÓ D'ACTIVITATS

### ACTIVITATS D'AIGUA

|                 |                                                                                                                         |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>AiguaGim</b> | Fitnes aquàtic: sèries d'exercicis adaptats al mitjà per millorar la condició física i tonificació muscular en general. |
| <b>AquaLife</b> | Activitat orientada a millorar l'estat físic psíquic i emocional utilitzant la relaxació i la ingravitació de mitjà.    |

### ACTIVITATS DE SALA

|                              |                                                                                                                                                      |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>AeroBox</b>               | Activitat aeròbica coreografiada que combina tècniques de boxa i kick boxing. No hi ha contacte.                                                     |
| <b>TBC</b>                   | Training Body Compact. Activitat amb treball de resistència aeròbica i muscular global.                                                              |
| <b>Entrenament Funcional</b> | Activitat orientada a la millora de la força, la resistència, la potencia, l'equilibri, la coordinació... a través d'un entrenament global del core. |
| <b>Aeròbic</b>               | Exercicis amb desplaçaments coreografiats que fomenten la resistència i les capacitats coordinatives.                                                |
| <b>Steps</b>                 | Classe coreografiada acompanyada d'un element (Step) durant tota l'activitat, el qual incrementa la intensitat.                                      |
| <b>CrossCAM</b>              | Activitat orientada a la millora de la força, la resistència, la potencia, l'equilibri, la coordinació... a través d'un entrenament global del core. |
| <b>WorkDancing</b>           | Activitat orientada al treball de la resistència aeròbica i la coordinació muscular global amb una coreografia estructurada.                         |
| <b>Tàbata</b>                | Activitat orientada a la millora de la força, la resistència, la potencia, l'equilibri, la coordinació... a través d'un entrenament global del core. |
| <b>Power Pump</b>            | Activitat de tonificació amb una coreografia estructurada que treballa els diferents grups musculars amb càrregues.                                  |
| <b>Spinning</b>              | Activitat coreografiada amb bicicleta estàtica, a la qual s'incrementa la intensitat millorant la coordinació i la resistència aeròbica.             |
| <b>Pilates-Style</b>         | Exercicis de contraccions isomètriques mantingudes per potenciar la musculatura estabilitzadora i millorar la postura.                               |
| <b>GAC</b>                   | Glutis-Abdominals-Cames. Classes que combinen exercicis de resistència aeròbica i treball muscular localitzat.                                       |
| <b>Gymball</b>               | Exercicis amb pilotes gegants per a la millora de la tonicitat muscular, la resistència aeròbica i la flexibilitat.                                  |
| <b>Ball en línia</b>         | Activitat coreografiada que fomenta la resistència i les capacitats coordinatives.                                                                   |
| <b>Estiraments</b>           | Classe en la qual es realitzen treballs corporals de flexibilitat, elasticitat i correcció postural.                                                 |
| <b>Gimnàstica-Suau</b>       | Activitat orientada a millorar l'estat físic, psíquic i emocional utilitzant elements de ioga.                                                       |
| <b>Taitxí</b>                | Exercicis amb moviments dinàmics i terapèutics combinats amb tècniques de respiració.                                                                |
| <b>Txikung</b>               | Activitat orientada a harmonitzar l'estat psíquic, físic i emocional combinant tècniques de respiració.                                              |

**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.