

# 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](mailto: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:



Segueix-nos!  
 @AbreraInforma  
 @abrerainfo  
 Ajuntament Abrera  
 [abrera.cat](http://abrera.cat)



# 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 (Luciana)	AiguaGim (Susana)			
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 (Sandra)	AiguaGim (Pau)	AiguaGim (NIKola)	AiguaGim (Mireia)	

## ACTIVITATS DE SALA

Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
08:10 - 09:00	Taixi (Anna)	CidyCAM Virtual	Ioga (Anna)	CidyCAM Virtual			
09:10 - 10:00	Jim-Suau (Anna) / Cido Indoor (Luciana)	Aerobic (Cristina)	Jim-Suau (Anna) / Cido Indoor (Luciana)	Aerobic (Cristina)	Ball lina (Anna) / Cido Indoor (Marek)	Cido Indoor (Marek)	
10:10 - 11:00	Entrenament Funcional (Cristina)	Power Pump (Noemi) / CidyCAM Virtual	Tàbata (Noemi)	Power Pump (Noemi) / CidyCAM Virtual	HIIT (Luciana)	Cido Indoor (Marek)	
11:10 - 12:00	Estiraments (Noemi)	Pilates-Style (Noemi)	Estiraments / CidyCAM Virtual	Pilates-Style (Noemi)	WorkDancing (Noemi)	CidyCAM Virtual	
13:30 - 14:20	Cido Indoor (Marek)	CidyCAM Virtual		CidyCAM Virtual			
14:30 - 15:00			MovCore (Sandra)				
15:10 - 16:00	TBC (Sandra)	Power Pump (Sandra)	GAC (Sandra) / Cido Indoor (Marek)	Aerobox (Sandra)	Tàbata (Sandra) / Cido Indoor (Marek)		
16:10 - 17:00	Pilates-Style (Rebeca)	Tàbata (Sandra)	Ioga (Rebeca)	Power Core (Rebeca)	MovCore (Rebeca)		
17:00 - 17:50	CidyCAM Virtual	Cido Indoor (Marek)	Cido Indoor (Marek)	Cido Indoor (Marek)	Cido Indoor (Marek)		
17:10 - 18:00	Gimnàstica-Suau (Anna)	Gymball (Sandra)	Gimnàstica-Suau (Anna)	HIIT (Rebeca)	AEROBIC (Alejandro)		
18:10 - 19:00	Aerobox (NIKola)	Pilates-Style (NIKola) / Cido Indoor (Marek)	Step (Sandra) / CidyCAM Virtual	Pilates-Style (NIKola)	TBC (Alejandro)	CidyCAM Virtual	
19:00 - 19:50	Cido Indoor (Marek)			Cido Indoor (José Luis)	Cido Indoor (Marek)		
19:10 - 20:00	Tàbata (Sebas)	Aerobox (NIKola)	CrossCAM (Sebas)	Power Pump (Sandra)	CrossCAM (Alejandro)		
19:20 - 20:10		Cido Indoor (Marek)	Cido Indoor (Marek)				
20:10 - 20:40		Hipopressius (Sandra)		Hipopressius (Sandra)			
20:10 - 21:00	Pilates (Sandra) / Cido Indoor (Marek)		WorkDancing (Sandra)	Cido Indoor (José Luis)	CidyCAM Virtual		

# DESCRIPCIÓ D'ACTIVITATS

## ACTIVITATS D'AIGUA

**AiguaGim**  
**AiguaStep**

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 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**

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 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.

**Cido Indoor i CidyCAM**

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

**Hipopressius**

Activitat que permet treballar la tècnica d'entrenament postural i respiratòria que es centra en la reducció de la pressió intra-abdominal.

**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.

**MovCore**

Exercicis 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.

**Taitxí**

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

**Ioga**

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

**Els Cido Indoor es realitzen a la Sala de Cido Indoor del Pavelló; les classes virtuals són de 45'.**

**A totes les activitats cal inscripció prèvia, a través de la plataforma online, in situ a la Recepció del CAM o per telèfon. Les activitats s'habilitaran 49 hores abans de l'inici de les mateixes i es podrà realitzar la reserva d'un màxim de 4 activitats per espai durant aquest interval de temps.**

**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.