

Activitats dirigides per objectius i dificultats

CET10[®]

ACTIVITAT	CREMA DE CALORIES	TONIFICACIÓ	MILLORA POSTURAL	ALTA INTENSITAT	NIVELL DE DIFICULTAT	CEM
						Bac de Roda Júpiter Maresme
AERÒBIC	●				★★★★★	B
AQUAGYM	●				★	B J M
BOARDFIT				●	★★★	B J M
BODY ATTACK	●				★★★★★	B
BODY BALANCE			●		★★	B J M
BODY COMBAT	●				★★★	B J M
BODY PUMP		●			★★	B J M
CETCYCLE				●	★★★	B J M
CUBE HIIT				●	★★★	B
CYCLING	●				★★	B J M
EDAT D'OR	●				★	J M
ESTIRAMENTS			●		★	B M
FUNCIONAL		●			★★	B
GAC		●			★★	B
GAP & HIIT				●	★★★★	M
GRIT				●	★★★★	B J
GYM SUAU		●			★	B
HIDROPOWER				●	★★	B
IOGA			●		★★	B J M
PILATES			●		★★	B J M
POSTURAL			●		★	J
R & B				●	★★	J
SOULBODY		●			★★	B J M
STEP	●				★★★★★	B J
TAI-TXI			●		★	B
TERAPÈUTICA			●		★	J
ZUMBA	●				★	B J M

Descripció de les activitats dirigides

> AERÒBIC

Sessió que es basa en l'aprenentatge d'una coreografia de ball com a mitjà per assolir un entrenament cardiovascular.

> AQUAGYM

Sessió de fitness aquàtic amb suport musical que té com a objectiu la millora de la resistència, la força i la coordinació.

> BOARDFIT

Sessió de fitness aquàtic realitzada sobre una plataforma de flotació que millora la força, l'equilibri i la resistència.

> BODY ATTACK

Sessió cardiovascular que es basa en exercici i moviments basats en entrenaments d'esports d'equip.

> BODY BALANCE

Sessió d'entrenament original de *Les Mills* orientada a la millora de la força i la flexibilitat inspirada en el ioga, el Tai-txí i el Pilates.

> BODY COMBAT

Sessió d'entrenament cardiovascular que utilitza exercicis i moviments provinents de la boxa i les arts marcial.

> BODY PUMP

Sessió d'entrenament que enforteix i tonifica la musculatura a través de l'ús de barres i discs, mitjançant exercicis de musculació.

> CETCYCLE

Sessió d'entrenament a sobre d'una bicicleta on, a través d'una coreografia, es treballa la resistència cardiovascular i la tonificació.

> CUBE HIIT

Sessió de Cross Training on es combinen exercicis de força i cardiovasculars mitjançant el mètode HiIT.

> CYCLING

Sessió cardiovascular a sobre d'una bicicleta on es treballen diferents mètodes d'entrenament simulant recorreguts de ciclisme.

> EDAT D'OR

Sessió d'entrenament cardiovascular i de tonificació on es busca una millora del benestar físic mitjançant exercicis de fàcil execució.

> ESTIRAMENTS

Sessió d'entrenament dirigida a millorar la flexibilitat i la mobilitat articular.

> FUNCIONAL

Sessió d'entrenament on es busca una millora de l'estat de forma a través d'exercicis que milloraran el rendiment a la vida quotidiana.

> GAC

Sessió d'entrenament muscular focalitzada a l'enfortiment i tonificació de la musculatura de glutis, abdominals i cames.

> GAP & HIIT

Sessió d'entrenament de tren inferior i abdominals combinada amb exercicis cardiovasculars d'alta intensitat.

> GRIT

Sessió d'entrenament que millora la força i la resistència cardiovascular amb exercicis atlètics mitjançant el mètode *HiIT*.

> GYM SUAU

Sessió cardiovascular i de tonificació on es busca una millora del benestar físic mitjançant exercicis de fàcil execució.

> HIDROPOWER

Sessió de fitness aquàtic coreografiada, exclusiva de CET10, amb un alt component cardiovascular i de tonificació.

> IOGA

Conjunt de tècniques de concentració, mobilitat i respiració per assolir el control del cos, mitjançant la realització d'*assanes* (postures).

> PILATES

Sistema d'entrenament que combina el dinamisme i la força muscular amb el control mental, la respiració i la relaxació.

> POSTURAL

Sessió de tonificació i mobilitat orientada a millorar la propiocepció i la postura.

> R & B

Sessió cardiovascular i de força que combina boxa, rem i exercicis funcionals mitjançant el mètode *HiIT* dins un espai immersiu.

> SOULBODY

Sessió cardiovascular i de força resistència que busca, a través de tècniques de dansa clàssica, una forma física atlètica i un cos estilitzat.

> STEP

Sessió d'entrenament cardiovascular coreografiada on s'utilitza una plataforma de baixa alçada per intensificar l'exercici.

> TAI-TXÍ

Disciplina oriental que a partir de suaus moviments coordinats i fluids cerquen una millora de l'equilibri entre el cos i la ment.

> NATACIÓ TERAPÈUTICA

Sessió de fitness aquàtic que té com a objectiu el manteniment d'un to muscular saludable i l'augment de la mobilitat articular.

> ZUMBA

Sessió coreografiada basada en una combinació de moviments d'aeròbic i ritmes llatins amb un elevat component de diversió.

● Activitat cardiovascular
● Entrenament muscular

● Educació postural
● Alta intensitat