

# Activitats dirigides per objectius i dificultats

# CET10<sup>®</sup>

ACTIVITAT	CREMA DE CALORIES	TONIFICACIÓ	MILLORA POSTURAL	ALTA INTENSITAT	NIVELL DE DIFICULTAT	CEM
						B Bac de Roda J CEM Júpiter M CEM 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 marcials.

## > 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