

Activitats dirigides

Descripció, objectius i dificultat



Crema de Calories



Tonificació muscular



Millora postural



Alta Intensitat

B

CEM Bac de Roda

J

CEM Júpter

M

CEM Maresme

Si ets abonats/da amb la quota **CET10 Pass** tens accés als 3 centres esportius i pots participar a totes les activitats descrites a continuació.

ABS & ASS	B	Dificultat ★★★★★ Sessió d'entrenament on es focalitza el treball de core i de força de glutis i cuixes.
AIGÜES PROFUNDES	B J	Dificultat ★★★★★ Sessió de fitness aquàtic amb alt component cardiovascular que es realitza en piscina profunda.
AQUA CIRCUIT	B	Dificultat ★★★★★ Sessió d'entrenament aquàtic en circuit que combina força, resistència muscular i treball cardiovascular, amb l'objectiu de millorar la condició física general i la capacitat cardiorespiratòria.
AQUADANCE	M	Dificultat ★★★★★ Sessió de fitness aquàtic amb suport musical que té com a objectiu la millora cardiovascular mitjançant sessions coreografiades.
AQUAGIM	B J M	Dificultat ★★★★★ Sessió de fitness aquàtic amb suport musical que té com a objectiu la millora de la resistència, la força i la coordinació.
AQUA T.B.C.	B	Dificultat ★★★★★ Sessió de fitness aquàtic on es treballa amb més èmfasi la resistència muscular.
BIOSTEP	B	Dificultat ★★★★★ Sessió on s'utilitza una plataforma de baixa alçada, que combina el treball funcional amb exercicis de mobilitat i resistència cardiovascular.
BODY BALANCE	B J M	Dificultat ★★★★★ Sessió d'entrenament original de Les Mills orientada a la millora de la força i la flexibilitat i inspirada en el loga, el Tai-txí i el Pilates.
BODY COMBAT	B J	Dificultat ★★★★★ Sessió d'entrenament cardiovascular original de Les Mills que utilitza exercicis i moviments provinents de la boxa i les arts marcials.
BODY PUMP	B J M	Dificultat ★★★★★ Sessió d'entrenament original de Les Mills que enforteix i tonifica la musculatura a través de l'ús de barres i discs, mitjançant exercicis de musculació.
BOX & HIIT	M	Dificultat ★★★★★ Sessió d'entrenament d'alta intensitat on es combinen exercicis de boxa amb sac i elements d'entrenament funcional.
LES MILLS CEREMONY HYROX	M	Dificultat ★★★★★ Millora la força i la resistència amb el circuit funcional més top.
CYCLING	B J M	Dificultat ★★★★★ Sessió cardiovascular sobre una bicicleta estàtica on es treballen diferents mètodes d'entrenament simulant recorreguts de ciclisme.
ESTIRA-MENTS	B	Dificultat ★★★★★ Sessió d'entrenament dirigida a millorar la flexibilitat i la mobilitat articular.
EVERFIT	B J	Dificultat ★★★★★ Sessió cardiovascular i de tonificació on es busca una millora del benestar físic mitjançant exercicis de fàcil execució.
FUNCIONAL	J	Dificultat ★★★★★ 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.
IOGA	B J M	Dificultat ★★★★★ Conjunt de tècniques de concentració, mobilitat i respiració per assolir el control del cos, mitjançant la realització d'assanes (postures).
KAMINA & SALUT	B	Dificultat ★★★★★ Sessió cardiovascular a l'aire lliure on es realitzen caminades pels voltants del centre esportiu.
METABÒLIC	B J	Dificultat ★★★★★ Sessió d'entrenament on es combinen exercicis de força funcionals i treball cardiovascular executats a mitjana / alta intensitat i que té com a objectiu l'augment del metabolisme basal, o el que és el mateix, el consum calòric en estat de repòs.
MOBILITY	B J	Dificultat ★★★★★ Sessió d'entrenament de l'amplitud articular, mitjançant tècniques de mobilitat dinàmica i estàtica.
PILATES	B J M	Dificultat ★★★★★ Sistema d'entrenament que combina el dinamisme i la força muscular amb el control mental, la respiració i la relaxació.
POSTURAL	J	Dificultat ★★★★★ Sessió de tonificació i mobilitat orientada a millorar la propiocepció i la postura.
SHAPES	M	Dificultat ★★★★★ El mix perfecte de Pilates, Barre i Power Yoga: intensitat i baix impacte.
TAI-TXÍ	B	Dificultat ★★★★★ Disciplina oriental que a partir de seus moviments coordinats i fluids, cerca una millora de l'equilibri entre el cos i la ment.
TERAPÈU-TICA	J	Dificultat ★★★★★ Sessió de fitness aquàtic orientada a població amb patologies de l'aparell locomotor i en la que es treballa a baixa intensitat.
ZUMBA	B J M	Dificultat ★★★★★ Sessió coreografiada basada en una combinació de moviments d'aeròbic i ritmes llatins amb un elevat component de diversió.

Data d'última actualització del document: 20/07/2026