Del 28 de setembre al 20 de desembre

ACTIVITATS DIRIGIDES

INICI	FINAL	ESTUDI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:30	8:15	PP	AIGUAFITNESS	AIGUAFITNESS	AIGUAFITNESS	AIGUAFITNESS	AIGUAFITNESS
7:30	8:15	CY	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING VIRTUAL
7:30	8:15	Cool	COOL				
7:30	8:15	3					GAC
8:30	9:00	Fitness	BOOTY	CORE	KETTLEBELL	LIFT	HIIT
8:30	9:15	PP	AIGUAFITNESS		AIGUAFITNESS		
8:30	9:15	PG		AIGUES PROFUNDES		AIGUES PROFUNDES	
8:30	9:15	CY	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL
8:30	9:15	3		BODYPUMP		BODYPUMP	
9:30	10:15	PP		AIGUAFITNESS		AIGUAFITNESS	
9:30	10:15	PG	AIGUES PROFUNDES		AIGUES PROFUNDES		AIGUES PROFUNDES
9:30	10:15	CY	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
9:30	10:15	1	IOGA		IOGA	PILATES	IOGA
9:30	10:15	Cool		COOL			COOL
9:30	10:15	3	BODYPUMP	ZUMBA	BODYPUMP	BODYCOMBAT	
10:30	11:00	Fitness	CORE	KETTLEBELL	LIFT	HIIT	BOOTY
10:30	11:15	PP	AIGUAFITNESS				
10:30	11:15	PG		AIGUES PROFUNDES		AIGUES PROFUNDES	
10:30	11:15	CY		CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
10:30	11:15	1	BODYBALANCE	IOGA	BODYBALANCE	IOGA	
10:30	11:15	Cool			COOL		
10:30	11:15	3	GIM SUAU	GAC	GIM SUAU	ZUMBA	GIM SUAU
11:30	12:00	Solàrium	KETTLEBELL	LIFT	HIIT	BOOTY	CORE
11:30	12:15	Cool				COOL	
11:30	12:15	3		TONIFICACIÓ			
11:30	12:15	CY	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
12:30	13:15	CY		CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
13:30	14:00	Solàrium	LIFT	HIIT	BOOTY	CORE	KETTLEBELL
13:30	14:15	CY		CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
14:30	15:15	CY		CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
15:30	16:15	CY		CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
16:30	17:15	CY		CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
16:30	17:15	3	TONIFICACIÓ				TONIFICACIÓ
17:00	17:30	Solàrium	HIIT	BOOTY	CORE	KETTLEBELL	LIFT
17:30	18:15	CY	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
17:30	18:15	1		BODYBALANCE	PILATES	BODYBALANCE	IOGA
17:30	18:15	Cool	COOL				COOL
17:30	18:15	3	GAC		BODYPUMP	BODYCOMBAT	ZUMBA
18:30	19:00	Fitness	BOOTY	CORE	KETTLEBELL	LIFT	HIIT
18:30	19:15	PP	AIGUAFITNESS	AIGUA HIIT	AIGUAFITNESS	AIGUA HIIT	AIGUAFITNESS
18:30	19:15	CY	CYCLING		CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING
18:30	19:15	1	IOGA	PILATES	IOGA	PILATES	BODYBALANCE
18:30	19:15	Cool		COOL		COOL	
18:30	19:15	3	BODYCOMBAT	BODYPUMP	ZUMBA	GAC	
19:30	20:00	Fitness	CORE	KETTLEBELL	LIFT	HIIT	BOOTY
19:30	20:15	PP		AIGUAFITNESS	AIGUACROSS	AIGUAFITNESS	AIGUACROSS
19:30	20:15	CY		CYCLING		CYCLING	
19:30	20:15	1	PILATES	IOGA	BODYBALANCE	IOGA	PILATES
19:30	20:15	Cool	COOL		COOL		
19:30	20:15	3	BODYPUMP	TONIFICACIÓ	BODYCOMBAT	BODYPUMP	
20:30	21:00	Solàrium	KETTLEBELL	LIFT	HIIT	BOOTY	CORE
20:30	21:15	CY	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL
20:30	21:15	1	BODYBALANCE				
20:30	21:15	3		GAC	BODYPUMP	TONIFICACIÓ	
21:30	22:15	CY	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL

INICI	FINAL	ESTUDI	DISSABTE	DIUMENGE
8:30	9:15	CY	CYCLING VIRTUAL	
9:30	10:15	CY	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
9:30	10:15	PP	AIGUAFITNESS	
10:30	11:00	Fitness	LIFT	KETTLEBELL
10:30	11:15	CY	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
10:30	11:15	1	IOGA	
10:30	11:15	3	BODYPUMP	
11:30	12:15	CY	CYCLING	CYCLING VIRTUAL
11:30	12:15	3	BODYCOMBAT	
11:30	12:00	Solàrium		LIFT
12:30	13:00	Solàrium	HIIT	
12:30	13:15	CY		CYCLING VIRTUAL
13:30	14:15	CY	CYCLING VIRTUAL	
14:30	15:15	CY	CYCLING VIRTUAL	
15:30	16:15	CY	CYCLING VIRTUAL	
16:30	17:15	CY	CYCLING VIRTUAL	
17:30	18:00	Fitness	BOOTY	
17:30	18:15	CY	CYCLING VIRTUAL	
18:30	19:00	Solàrium	CORE	
18:30	19:15	CY	CYCLING VIRTUAL	

Totes les activitats dirigides permeses a partir dels 12 anys.

Reserva la teva plaça a la App de **CEM Horta**

Si no has reservat la teva plaça, hauràs d'esperar indicacions del/a tècnic un cop hagi comprovat l'aforament de la sala i/o activitat.

La direcció de la instal·lació podrà, quan ho consideri necessari, modificar el contingut de les sessions, horaris de les mateixes i els/les tècnics que les imparteixen. Una sessió podrà quedar anul·lada en cas de no poder cobrir-se. En cas de pluja les dinamitzacions del solàrium es realitzaran a la sala de fitness.

CARDIOVASCULAR · MEDI AQUÀTIC · COOL

DINAMITZACIONS · MUSCULAR · COS I MENT

LesMills BODYBALANCE · LesMills BODYCOMBAT · LesMills BODYPUMP · ZUMBA fitness · COOL

www.hortaesportiva.cat · @cemhorta

C/ Feliu i Codina, 27 · 08031 Barcelona · Telèfon: 93 427 64 79

Barcelona

HORTA ESPORTIVA

CARDIOVASCULAR

→ CYCLING

Activitat cardiovascular basada en el ciclisme “indoor” on la cadència segueix el ritme d’una base musical, indicada per a reduir el percentatge de greix corporal. Milloraràs el teu sistema cardiovascular, enfortiràs la musculatura de les cames, produiràs una gran despesa calòrica, i reduiràs l’estrès, entre d’altres.

→ ZUMBA

Activitat cardiovascular coreografiada basada en els balls llatino-americans, com la salsa, cúmbia, reggaeton i samba. Diverteix-te millorant la coordinació i tonificació, reduint el percentatge de greix, i disminuint l’estrès, entre altres.

→ BODY COMBAT

Activitat cardiovascular amb coreografies basades en diferents tècniques d’arts marcials, seguint el ritme d’una base musical. Crema des de 600 a 800 calories per classe, millorant la coordinació, l’agilitat i, a més a més, la resistència cardiovascular.

MUSCULAR

→ BODY PUMP

Activitat muscular amb coreografies basades en l’aixecament de pes, seguint el ritme d’una base musical. Remodela el teu cos gràcies a l’enfortiment i augment de massa muscular, a més a més crema una mitjana de 600 calories a través de l’alt nombre de repeticions que s’hi realitzen.

→ TONIFICACIÓ

Activitat no coreografiada destinada a la millora del to muscular de tot el cos, ajudant i millorant la prevenció de lesions. També aconseguiràs augmentar la força i resistència muscular de tot el cos.

→ GAC

Activitat muscular (gluti, abdominals i cames) on tonificaràs el tronc inferior i la zona del core. També aconseguiràs augmentar la força de la musculatura de les cames, i milloraràs la postura en reforçar la musculatura estabilitzadora d’aquesta.

→ GIM SUAU

Activitat muscular que pretén treballar la tonificació general, mobilitat articular, coordinació, i cardiovascular de baixa intensitat. Aconseguiràs una millora en l’estat físic general, tenint en compte en tot moment l’adaptació a aquest.

COS I MENT

→ BODY BALANCE

Activitat muscular inspirada en el Ioga, el Taitxí i el Pilates, pensada per millorar la flexibilitat, la força, l’equilibri i la concentració, tot promovent l’harmonia entre el cos i la ment.
Es realitza amb moviments suaus i fluids, utilitzant la respiració com a eina clau.

→ IOGA

Activitat destinada a enfortir el cos i ment, mitjançant la pràctica de les asanes, la respiració, i la meditació. Amb la pràctica del Ioga reduiràs l’estrès, milloraràs l’equilibri i la qualitat de vida.

→ PILATES

Activitat muscular que busca la millora de la flexibilitat, mobilitat articular i propiocepció del cos mitjançant moviments suaus, donant especial èmfasi a la respiració i relaxació del cos i la ment. Enfortiràs la musculatura interna treballant conjuntament el control, la concentració, fluïdesa, precisió, i respiració.

DINAMITZACIONS

→ BOOTY

Entrenament per augmentar la resistència muscular enfocat a la zona dels glutis, combinant exercicis de força i resistència.

→ CORE

Entrenament per millorar la força postural, l’estabilitat i la resistència en la zona abdominal, esquena baixa, els glutis i la pelvis, creant una base sòlida per a moviments més complexos.

→ HIIT

Entrenament per aconseguir una millora en la teva composició corporal cremant greix i estalviant temps, amb intervals d’alta intensitat que combina períodes d’exercici molt intens amb períodes curts de descans o activitat lleugera.

→ KETTLEBELLS

Entrenament per millorar la força, resistència i flexibilitat amb pesos russos, realitzant moviments dinàmics com balancejos, pressions, i traccions.

→ LIFT

Entrenament per millorar la força, la coordinació, i l’equilibri a través de moviments com els aixecaments de pes, provinents del powerlifting i l’halterofília, utilitzant manovelles, barres, i discs.

MEDI AQUÀTIC

→ AIGUA HIIT

Activitat aquàtica d’alta intensitat per aconseguir una millora en la teva composició corporal (High Intensity Interval Tranning). Augmenta el teu metabolisme a través de la combinació d’exercicis aeròbics/anaeròbics i de força breus en altes intensitats. Si busques entrenar amb intensitat dins l’aigua, aquesta és la teva activitat!

→ AIGUA FITNESS

Activitat aquàtica de mitjana intensitat per aconseguir millores cardiovasculars, musculars, de coordinació, i de flexibilitat, dins la piscina amb poca profunditat. Realitza exercicis coreografiats o no amb menys risc, on l’impacte que reben les teves articulacions és molt menor.

→ AIGÜES PROFUNDES

Activitat aquàtica de mitjana intensitat per aconseguir millores cardiovasculars, musculars, de coordinació, i de flexibilitat, dins la piscina profunda. Treballa l’esquema corporal, l’equilibri, la coordinació, i lateralitat, aprofitant l’estat total de flotació i efecte de disminució de la gravetat.

→AIGUA CROSS

Activitat aquàtica d’alta intensitat per aconseguir una millora en la teva composició corporal (High-Intensity Interval Training)
Augmenta el teu metabolisme a través de la combinació d’exercicis aeròbics/anaeròbics i de força breus en altes intensitats dins com fora l’aigua.

COOL

Entrenament d’alta intensitat (HIIT) que combina l’exercici cardiovascular sobre una Airbike, el boxa i exercici amb el propi pes corporal. Desafia els teus límits!