

NORMATIVA ACTIVITATS DIRIGIDES

1. Respectar els horaris de la instal·lació i a la resta d'usuaris.
2. No està permès entrar amb el tors despullat ni vestit de carrer. Cal portar roba i calçat esportiu.
3. És necessari l'ús d'una tovallola per posar sobre els matalassos i eixugar-se bé la suor.
4. No es pot accedir amb bosses d'esport.
5. Respecteu l'espai que ocupen els altres assistents a classe.
6. Tingueu cura del material, és per l'ús de tots els usuaris.
7. Només es pot fer ús de les sales quan hi hagi classe amb monitor.
8. Sigueu puntuals. No podreu participar en una sessió un cop hagin passat 10 minuts des del seu inici.
9. La direcció podrà, quan ho consideri necessari o per causes alienes al centre, modificar el nombre de sessions, el seu contingut, horari i els tècnics que les imparteixen. Una sessió podrà no impartir-se per impossibilitat de substitució, o per qualsevol raó aliena.



ACTIVITATS DIRIGIDES 2024



c/Costa Daurada, 12
08030 Barcelona
933120702

www.aebonpastor.org

@cembonpastor

MATÍ

HORA	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:00	9:55	PILATES	IOGA	PILATES	IOGA	
10:10	11:00					STRETCHING
10:10	11:00	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	

MIGDIA

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
13:30	13:45			GAC EXPRESS		
13:15	14:00	CICLING				
13:45	14:00		ABDOMINALS			
14:15	14:30	ABDOMINALS	GAC EXPRESS	TÀBATA	GAC EXPRESS	
16:00	16:15		ABDOMINALS		ABDOMINALS	

TARDA

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
17:30	17:50	TÀBATA	CORE	TÀBATA	GAC	CORE
18:00	18:30		GLUTI 30		PILATES 30	
18:00	18:50	IOGA		ESQUENA SANA		FREESTYLE
18:30	19:20		BODY KOMBAT		RADIKAL TRAINING	
19:00	19:50					BODY KOMBAT
19:00	19:50	CICLING		FREESTYLE		PILATES
19:30	19:50	RADIKAL TRAINING EXPRESS	RADIKAL TRAINING EXPRESS	GAC	CORE	
19:30	20:20	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	
19:30	20:20		IOGA		CICLING	
20:00	20:50	FREESTYLE		IOGA		
20:30	21:20		CICLING		BODY POWER	

RADIKAL TRAINING (RT)

Programa de força i condicionament físic total. Es tracta d'un tipus d'entrenament d'exercicis funcionals, variats i d'alta intensitat. Ideal per posar-se en forma.

TÀBATA

Activitat intensa que combina exercicis aeròbics i anaeròbics en intervals per treballar tot el cos.

STEP

Activitat aeròbica intensa i de baix impacte on utilitzem una plataforma o step per a realitzar exercicis en grup i amb coreografia.

CORE

Sessió en la que es tonifica i potencia la musculatura de la zona abdominal, lumbar i glútea

FREESTYLE

Activitat on treballarem diferents tipus de balls, coreografies i entrenaments a lliure decisió del monitor/a.

BODY KOMBAT

Programa d'exercicis cardiovasculars en el qual es realitzen moviments de diferents arts marcials, exercitant tot el cos, a través de coreografies amb música.

GLUTI 30'

Sèrie d'exercicis específics que es focalitzen en tonificar la musculatura del glutis i es duen a terme amb una durada total de 30 minuts

CICLING

Activitat col·lectiva, realitzada sobre una bicicleta estàtica al ritme de la música, en la qual s'efectua un treball cardiovascular.

AQUAGYM

Activitats de tonificació muscular i exercicis cardiovasculars dins de l'aigua treballant tot el cos, activitat de baix impacte articular. Sessió amb música

PILATES

Exercicis d'educació postural, efectius i segurs, basats en la consistència corporal, en la respiració i l'amplitud de moviments articulars i musculars.

YOGA

Mètode per educar i controlar la ment mitjançant la meditació i la respiració. Desenvolupament de l'energia física a través de diferents postures corporals.

STRETCHING

Activitat que treballa el cos i la ment. Combina tècniques d'estirament, relaxació, respiració, mobilitat i tracció. Destinada a una millora de la flexibilitat.

BODY POWER

Exercicis de resistència muscular, practicats amb una barra de sobrepès i coordinats amb una metodologia específica de treball. Es treballen diferents grups musculars cuidant la tècnica i la posició.

GAC

Activitat on desenvolupem la força i resistència muscular del tronc inferior del nostre cos (cames, glutis i abdominals) per aconseguir un augment de to i definició muscular.

ESQUENA SANA

Aconsegueix un millor control postural amb exercicis centrats en la estabilització de la columna vertebral, enfortint músculs de l'esquena i tonificant el core