

## SESSIONS D'ACTIVITATS DIRIGIDES CEM MUNDET

	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:10 H	PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM		
	CYCLING		CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL		
8:10 H	PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM		AIGUAGIM
	SOLARIUM/ ACT DIR.	DANCING	HATHA RAJA IOGA (8:00 h)	DANCING	LIT-FIT	COREO-PUMP	
	CYCLING	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
9:10 H	SOLARIUM/ ACT DIR.	TONIFICA'T	LIT-FIT	PILATES	PILATES	IOGA-STRECHING	
11:00 H	SALA FITNESS	FITNESS EXPRESS (30')	entrenament funcional (30')	FITNESS EXPRESS (30')	entrenament funcional (30')	FITNESS EXPRESS (30')	KARATE SHOTOKAN
12:00 H	CYCLING		CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL		
13:00 H	CYCLING	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
14:15 H	SOLARIUM/ ACT DIR.		HATHA RAJA IOGA		HATHA RAJA IOGA		
14:30 H	CYCLING	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL			
15:00 H	SOLARIUM/ ACT DIR.	FULL BODY		GAC TONING			
15:30 H	SOLARIUM/ ACT DIR.		TONO-PILATES		TONO-PILATES	CORE (30')	
16:00 H	SALA FITNESS/ ACT DIR.	FITNESS CONDITION		SURPRISE		PILATES (30')	
	CYCLING			CYCLING VIRTUAL			
16:30 H	SOLARIUM/ ACT DIR.		LIT-FIT		CICLO-PUMP	DANCING	
	CYCLING	CYCLING VIRTUAL				CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
17:00 H	SOLARIUM/ ACT DIR.	entrenament funcional		TONO FIT			
	SALA FITNESS			FITNESS EXPRESS (30')			
17:30 H	SALA ACT DIR./FITNESS		PUMP-MUNDET		FITNESS EXPRESS (30')	entrenament funcional	
	CYCLING		CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
18:00 H	SOLARIUM/ ACT DIR.	ZUMBAH		DANCING			
	CYCLING	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL			CYCLING VIRTUAL
18:15 H	ESPAI NATURA		CIRCUIT NATURA TREKKING		CIRCUIT NATURA TREKKING		
18:30 H	ACT. DIR.		KARATE SHOTOKAN (75')		KARATE SHOTOKAN (75')	STRECHING 30'	
18:35 H	PISCINA			AIGUAGIM			
19:00 H	SOLARIUM/ ACT DIR.	TONIFICA'T		STRECHING		HATHA RAJA IOGA (19:15 H)	
19:30 H	SOLARIUM/ SALA FITNESS		CIRCUIT FUNCIONAL		STRECHING 30'		
19:45 H	ACT DIR.		HATHA RAJA IOGA				
20:00 H	SOLARIUM/ SALA FITNESS			CROSS-FITNESS			
	CYCLING	CYCLING VIRTUAL			CYCLING VIRTUAL		
20:30 H	SOLARIUM/ SALA FITNESS	FITNESS EXPRESS (30')	FITNESS EXPRESS (30')		ACFI		
	CYCLING			CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	
20:35 H	PISCINA		AIGUAGIM		AIGUAGIM		
21:00 H	SOLARIUM/ FITNESS/ ACT. DIR.	HIPOPRESSIUS - ESTIRAMENTS 30'	STRECHING 30'	HIPOPRESSIUS - ESTIRAMENTS 30'			
	CYCLING		CYCLING VIRTUAL				

PER FER ÚS DEL CYCLING VIRTUAL FORA DE LES ACTIVITATS PROGRAMADES, S'HAURÀ DE DEMANAR LA CONEXIÓ AL TÈCNIC DE SALA O A RECEPCIÓ.

CICLO-PUMP

CYCLING VIRTUAL

ALTA INTENSITAT

ACT. OUTDOOR

ARTS MARCIALS

ENTENAMENT FÍSIC, MENTAL, RESPIRATORI I D'EQUILIBRI

TONIFICACIÓ

AQUÀTIQUES

CARDIO-VASCULARS

COREOGRAFIADES

IOGA

Sempre que no estigui especificat, les sessions seran de 50'



ENTRENADOR PERSONAL,  
CYCLING VIRTUAL...



CURSETS DE PISCINA,  
ANIVERSARIS...



SOLÀRIUM,  
ZONA CROSS-MUNDET...



BAR



SALA D'ACTIVITATS  
DIRIGIDES



ESPAI NATURA  
COLLSEROLA



www.cemmundet.cat  
@cem\_mundet



# Descripció activitats CEM Mundet



[www.cemmundet.cat](http://www.cemmundet.cat)  
[@cem\\_mundet](https://www.instagram.com/cem_mundet)



m

**CIRCUIT NATURA TRAKKING (CEC):** nova proposta outdoor que farem amb una guia de muntanya del Centre Excursionista de Catalunya on caminaràs envoltat/da de natura, coneixent nous camins del parc natural de Collserola propers al CEM Mundet. Durant 60' desconnectaràs del medi urbà per endinsar-te al món de la natura.

No hi ha cap requisit si el que busques és fer exercici físic i desconnectar, #entrenatura l'ofereix gaudir de tot això. Tho perdràs?

**FULL BODY:** Activitat on es treballa a cada sessió, tot el cos. Aquest entrenament és pràctic i efectiu pel fet que activem una gran quantitat de grups musculars.

**KARATE SHOTOKAN (arts marciais):** Autodefensa, en la que amb posicions d'equilibri es dirigeixen o enfoquen, puntades i cops de punys, acompanyats de la respiració. Ajuda a tenir autodisciplina i actitud positiva davant dels propòsits de cada persona.

**HATHA RAJA YOGA:** Modalitat de loga dinàmica que combina la pràctica de postures físiques, respiració i relaxació.

**ACFI:** Tècnica d'entrenament integral i intensiva i de màxima intensitat amb el qual es poden obtenir grans resultats combinant diferents tècniques d'entrenament. Amb aquestes sessions ossoliràs un cos tonificat en poc temps.

**YOGUILATES:** Combinació d'exercicis del ioga i el Pilates, en el que milloraràs l'estabilitat abdominal, l'equilibri, et facilitarà el moviment i aconseguiràs un estat mental relaxat que et farà sentir més fort i estable.

**FITNESS CONDITION:** Activitat dinàmica i efectiva, que combina exercicis aeròbics amb altres anaeròbics, garantint un entrenament complet, treballant la capacitat cardiovascular i la força.

**GAC TONING:** Activitat enfocada a tonificar extremitats inferiors, abdominals, glutis i a millorar l'estabilitat articular, postura i core. Aconseguiràs millores tant estètiques com funcionals de les extremitats inferiors

**ZUMBAH:** Nou sistema d'exercicis molt dinàmic que gràcies a la combinació de moviments lents i ràpids tonifica i esculpeix el teu cos. Ideal per glutis, cames, braços i abdominals, ja que mitjançant la seva composició d'interval i resistència, maximitza el consum calòric, ajudant a tonificar el cos i a cremar el greix.

**PILATES:** mètode d'exercici i moviment físic dissenyat per a estirar, enfortir i equilibrar el cos i la ment. Augmenta la concentració, disminueix els dolors d'esquena, redueix els nivells d'estrès...

**TONIFICA'T:** Activitat de tonificació muscular en la qual intervenen les qualitats físiques (resistència aeròbica, força, resistència muscular i flexibilitat).

**TONO-PILATES:** Combinació de les sessions de tonifica't i pilates.

**TONO FIT:** Exercici que permet millorar la composició corporal i augmentar la força, alhora que es tonifica tota la musculatura.

**STRETCHING:** Sessió dedicada a estirar els músculs del cos, millorant la flexibilitat mitjançant exercicis específics per afavorir la relaxació, tant física com mental.

**DANCING:** Apunta't a una classe de ball on gaudiràs de tota mena d'estils , on treballaràs el condicionament físic en un ambient festiu.

**CORE 30':** Sessió on es treballen els músculs abdominals, lumbar, pelvis, glutis i la musculatura profunda de la columna.

**FITNESS EXPRESS 30':** Entrenament funcional dirigit pel tècnic de sala en el qual es fan exercicis d'alta i mitjana intensitat, treballant la força i la resistència.

**COREO PUMP:** Combinació de les sessions de PUMP MUNDET i exercicis coreografiats dinàmics.

**CROSS-FITNESS:** Entrenament funcional d'alta intensitat treballant de manera variada les deu grans àrees físiques principals; Resistència cardiorespiratòria i muscular, velocitat, força física, potència, agilitat, equilibri, coordinació, precisió i flexibilitat.□  
□

**PUMP-MUNDET:** Revolució de l'entrenament amb barres i discos. Enforteix, tonifica i defineix la musculatura de tot el cos.

**ENTRENAMENT FUNCIONAL:** Activitat física que, basant-se en exercicis curts i de gran intensitat, permet generar una alta despesa calòrica en poc temps. Contribueix a millorar la flexibilitat, mobilitat i equilibri del cos; alhora que es cremen greixos i es desenvolupa massa muscular.

**SURPRISE:** Classe sorpresa en la qual el monitor escollirà un tipus de sessió diferent a cada ocasió. Prepara't per sorprendre't i posar-te en forma de la manera més divertida i original.

**CYCLING VIRTUAL/PRESENCIAL:** La classe de cycling basada en les indicacions de l'instructor virtual/presencial sobre una projecció amb els paisatges i circuits idonis. (Sessions d'entre 40-50 minuts)

**YOGA-STRECHING:** Sessió on es combinen les dues tècniques.

**AIGUAGIM:** Activitat física a l'aigua amb treball de les capacitats bàsiques.

**HIPOPRESSIUS - ESTIRAMENTS:** Treball estàtic, dinàmic i respiratori, destinat a millorar la postura i prevenir hèrnies, reduir cintura, incontinència, ...

**PERFECCIONAMENT AQUÀTIC:** activitat dirigida per assolir un domini total del medi aquàtic i perfeccionament de la tècnica.

**CIRCUIT FUNCIONAL:** Exercici que permet millorar la composició corporal, augmentar la força i millorar la capacitat aeròbica, alhora que tonifica tota la musculatura.

**CICLO-PUMP:** Activitat física d'alta intensitat que es combina la força amb la resistència.

**LIT-FIT:** Entrenament múltiple i consecutiu que es realitza en períodes curts de descans i de baixa intensitat.

**SALA FITNESS:** Demana consell al tècnic de sala perquè confeccioni un entrenament adaptat a les teves necessitats.