

DESCRIPCIÓ DE LES SESSIONS D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Sessions Body Training Systems:



Body Pump: sessions d'entrenament de força amb barres i discos. Per enfortir, tonificar i definir la musculatura de tot el cos. Dissenyades per aconseguir els màxims beneficis en el menor temps possible.



Body Combat: apassionant programa d'entrenament aeròbic creat per elevar el nivell de condició física de forma saludable i divertida. Millora la capacitat cardiovascular, coordinativa, la força muscular, l'agilitat i la flexibilitat.

Ciclo Indoor:

Sessió de ciclisme "indoor" tot pedalejant al ritme de la música, amb l'objectiu de millorar la resistència aeròbica i la capacitat cardiovascular, visualitzant un gràfic que indica la intensitat.

Sessions de condicionament físic:

Tono Guiera: sessió no coreografiada destinada a millorar el to muscular mitjançant exercicis de fàcil execució i amb la utilització de material divers.

G.C.30': sessió no coreografiada destinada a millorar el to muscular de la zona dels glutis i de les cames.

Core Training: sessió coreografiada dirigida a entrenar el nucli del cos, la zona mitjana o "core", mitjançant exercicis globals, utilitzant el propi pes corporal o altres materials.

Metabòlic Training: sessió no coreografiada dirigida a entrenar el cos de manera funcional, és a dir, mitjançant exercicis intensos que imiten els moviments i treballs físics realitzats a la vida quotidiana.

Sessions dolces:

Jim suau: sessió dirigida a persones que s'inicien a la pràctica esportiva, a la gent gran o com a complement d'altres activitats més intenses; mitjançant exercicis dirigits a guanyar to muscular, resistència aeròbica, recorregut articular i flexibilitat.

Hatha loga: sessió que treballa el cos, la ment i l'esperit de forma globalitzada, mitjançant postures de ioga (assanes), respiracions (pranayama), relaxació i meditació.

Vinyasa loga: sessió dirigida a desenvolupar el to muscular, la flexibilitat, la coordinació i la concentració mitjançant postures de ioga encadenades sincronitzades amb la respiració.

Power loga: sessió de Vinyasa loga amb sèries de postures més intenses.

Estiraments 30'/55': sessió dirigida a millorar la flexibilitat i mobilitat articular mitjançant exercicis variats d'execució senzilla.

Sessions posturals:

Pilates bàsic 30': sessió d'exercicis bàsics de Pilates Mat (al terra) amb l'objectiu de millorar la postura i l'alineació del cos, mitjançant la connexió entre el cos i la ment des del *Powerhouse* o *Core* (músculs abdominals, lumbar, glutis i sòl pelvià).

Jim postural 30': sessió dirigida a prendre consciència del moviment, reeducant el cos per tal de corregir les descompensacions posturals i millorar la flexibilitat.

Sessions virtuals:

Sessions de 25' (que poden durar entre 20-25') o 45', dirigides per un entrenador virtual. Tipologia: Ciclo indoor, Tonificació, Pilates, Estiraments, Core, Cardio... Les sessions de Tonificació 25' poden centrar-se en el tren superior o inferior del cos.

Sessions coreografiades:

ZUMBA: sessió de ball basada en coreografies senzilles que combina ritmes de diferents estils, salsa, bachata, merengue, ..

Sessions aquàtiques:

Aiguagim: activitat aquàtica de baixa/mitjana intensitat dirigida a millorar la condició física en general: la capacitat aeròbica, la flexibilitat, la força, l'equilibri i la coordinació.

Sessions a l'exterior o al pavelló:

Boot Camp: sessió de condicionament físic d'alta intensitat, inspirada en l'entrenament militar, amb l'objectiu de tonificar tot el cos en general, perdre pes i posar-se en forma de manera divertida i ràpida.

NORMES D'ÚS

Roba esportiva que cal portar:

Fitness i activitats dirigides, a les sales i al pavelló:

- Pantalons curts, pantalons de xandall o malles.
- Samarreta, mallot o top.
- Mitjons de cotó.
- Sabatilles esportives: no han de marcar el terra a les sales de parquet o paviment sintètic. Han de ser exclusives per fer exercici dins del centre. La sola ha d'estar neta. És preferible que tinguin cambra d'aire o similar (per evitar lesions). No es pot circular pel centre amb les sabatilles especials de ciclo indoor (automàtics). No es pot accedir amb xanquetes.

- Tovallola.

Piscina, activitats dirigides i zona d'aigües:

- Banyador.
- Casquet de bany, a excepció de la sauna i el bany de vapor.
- Sabatilles de dutxa de goma (xanques).
- Tovallola o barnús.
- En tot el recinte esportiu no està permès l'ús del mòbil.
- Cal esperar que la sessió anterior hagi finalitzat abans d'entrar a les sales.
- Un cop finalitzada la sessió, l'usuari ha de sortir fora de la sala per tal de poder entrar una altra vegada, sempre que no s'hagi arribat a l'ocupació màxima de les sales.

RECOMANACIONS

- Utilitzeu roba esportiva transpirable i calçat adient. En cap cas és recomanable la utilització de peces de roba de plàstic, ja que no permeten la transpiració.
- Hidrateu-vos durant totes les sessions, bevent sovint petites quantitats d'aigua.
- Seguiu els consells dels tècnics i consulteu-los davant de qualsevol dubte.

Horari de la instal·lació

De dilluns a divendres de 7.00 a 23.00 h · Dissabtes de 8.00 a 20.00 h · Diumenges i festius de 9.00 a 15.00 h

Parc Esportiu Municipal Guiera

Av. Guiera, 6-8 • 08290 Cerdanyola del Vallès

93 586 36 36 • informacio.guiera@cerdanyola.cat



Ajuntament de
Cerdanyola del Vallès