



DESCRIPCIÓ ACTIVITATS DIRIGIDES



SETEMBRE 2021

Activitats incloses a la quota d'abonat

CICLO INDOOR: Activitat cardiovascular, on es treballa sobre una bicicleta a diferents resistències guiats per un monitor.

GAC: Activitat on es tonifica els Glutis, les Abdominals i les Cames.

CARDIOBOX: Activitat coreografiada amb moviments de boxa, on es combina el treball cardiovascular amb la tonificació.

CICLO/TONO: Activitat cardiovascular combinada amb entrenament funcional.

IOGA: Activitat basada en treballar el cos (la força, la flexibilitat i l'equilibri) i la ment (voluntat, concentració i relaxació).

PILATES: Activitat de tonificació muscular on tots els moviments van coordinats amb la respiració.

YOGUILATES: Activitat que combina les disciplines de pilates i ioga.

TOTAL PUMP: Activitat de tonificació muscular que es realitza amb barres de pes.

AQUAGYM-AQUAPOWER: Activitat cardiovascular on es treballa la força muscular a l'aigua amb suport musical.

ZUMBA: Activitat de dansa amb fitness amb acompanyament musical on es fa un treball cardiovascular i tonificant.

HIT (Entrenament d'Alta Intensitat): És un mètode intervàlic d'entrenament com el seu nom indica, basat en un alt nivell d'intensitat. Aquest tipus d'entrenament està pensat per a desenvolupar principalment la força, però també pot aplicar-se a exercicis cardiovasculars.

ENTRENAMENT FUNCIONAL: Activitat dirigida on es realitzen exercicis que impliquen moviments complexes i multi-articulars del tren superior, el tren inferior i core a cada exercici. Aquests moviments permeten un major funcionament global del cos i una millora del rendiment mitjançant una millor coordinació i una adequada estimulació dels patrons musculars del dia a dia.

CIUTADELLA TRAINING: L'equip tècnic del CEM Ciutadella ha preparat un entrenament únic on combinareu el treball cardiovascular amb la tonificació en la seva màxima potència. (aturada)

FITCROSS: Entrenament d'alta intensitat on la força és el treball principal.

KEEP CALM: És divendres i és el millor moment per fer una parada, estirar, meditar i relaxar-se per tal de agafar el cap se setmana amb bona energia corporal i mental.

SETEMBRE 2021

Workshops a sala de fitness (20 minuts)

TRX: Combinació de treball de tonificació en suspensió i treball cardiovascular.

FULL BODY : Activitat on es tonifica tant tren superior com inferior.

GAC INTENS: Activitat on es tonifica els Glutis, les Abdominals i les Cames.

ABDOMINALS: Activitat específica pel treball abdominal.

Activitats de pagament

EDAT D'OR: Activitat física dirigida a persones majors de 65 anys on es treballa el benestar físic global mitjançant el treball de la força, la resistència i la flexibilitat.

Preus

Activitat	Abonat	No abonat
Edat d'or *preu mensual	2,40 €	2,40 €

***Tots els preus són amb IVA inclòs.**



CEM PARC DE LA CIUTADELLA

Adreça

Passeig de la Circumval·lació, 1
08003 Barcelona

Contacte

Tel. 93 315 22 04
cemciudadella@cemciudadella.cat
www.cemciudadella.cat



CEM Parc de la Ciutadella



@CemCiudadella



cemciudadella



CEM Ciutadella

Com arribar-hi

Línia 4, Barceloneta

Línia 1, Arc de Triomf

Estació de França, Renfe Rodalies

Línies 47, 59, D20, H16, V13, V15 i V19 d'autobusos

Horaris

La direcció del CEM podrà, en el cas que ho consideri necessari, modificar i/o anul·lar el contingut de les sessions, els horaris de les mateixes i els tècnics que les imparteixen.

Gestora

UTE CLUB NATACIÓ

