

# C.E.M. MUNDET

[www.federacioacell.org/socimundet.php](http://www.federacioacell.org/socimundet.php)

## ACTIVITATS DIRIGIDES 2009 / 2010




**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**8:10 H**
**EN FORMA (edat d'or)**
**EN FORMA (edat d'or)**
**EN FORMA (edat d'or)**
**9:10 H**
**YOGUILATES**
**CYCLING CIRCUIT**
**AEROBIC**
**CYCLING CIRCUIT**
**STRECHING RELAX**
**11:00 H**
**INDOOR CYCLING  
BODYPUMP**
**INDOOR CYCLING  
BODYPUMP**
**14:00 H**
**PILATES (14:15 H)**
**FUNKY**
**PILATES (14:15 H)**
**FUNKY**
**PILATES (14:15 H)**
**15:00 H**
**FUNKY**
**17:15 H**
**TAI-TXI**
**TAI-TXI**
**17:40 H**
**GAC**
**(17:15 - 18:05 H)**
**STEP**
**(17:15 - 18:05 H)**
**STRECHING RELAX**
**18:15 H**
**KARATE SHOTOKAN**
**KARATE SHOTOKAN**
**18:40 H**
**(18:15 - 19:30 H)**
**(18:15 - 19:30 H)**
**KUKUWA WORK DANCE**
**19:40 H**
**INDOOR CYCLING**
**ABDOMINALS**
**INDOOR CYCLING**
**GAC**
**CYCLING CIRCUIT**
**20:40 H**
**INDOOR CYCLING**
**STRECHING RELAX**
**INDOOR CYCLING**
**INDOOR CYCLING**

**ABDOMINALS:** Orientats a enfortir tots els músculs abdominals.  
**AEROBIC:** Sessions de coreografies de ball en les quals el treball cardiovascular predomina per sobre de qualsevol altre treball.  
**BODY PUMP:** És la revolució de l'entrenament amb barres i discs que està arrasant a reu del món. Enforteix, tonifica i defineix la musculatura de tot el cos. Consumeix fins a 600 calories per sessió!!!  
**CYRCUIT CYCLING:** Fusió del Indoor Cycling i un circuit construït per treballar el to muscular.  
**EN FORMA (edat d'or):** Sessió dirigida a persones d'edat avançada en la que treballarem tot el cos al ritme de la música amb moviments harmònics: força flexibilitat, coordinació i treball postural.  
**FUNKY:** Classe de ball amb música, moderna rítmica i forta d'origen nord-africà.

**GAC:** Activitat destinada a treballar muscularment glutis, abdominals i cames.  
**INDOOR CYCLING:** L'activitat estrella del món del fitness, en la qual el practicant segueix les indicacions que va rebent del tècnic que condueix la sessió, anirà reproduint un camí imaginari d'obstacles a superar al ritme de la música.  
**KARATE SHOTOKAN:** Autodefensa, en la que amb posicions d'equilibri es dirigeixen o enfoquen, petades i cops de puny, acompanyats de la respiració. Ajuda a tenir auto disciplina i actitud positiva davant dels propòsits de cada persona.  
**KUKUWA WORK DANCE:** Classe de baix/alt impacte que combina els ritmes del Carib, Àfrica i Sud-amèrica, treballant amb una energia intensa el sistema cardiovascular.

**PILATES:** Treball integral de la ment, el cos i de l'esperit, educació corporal en la qual es treballa la força muscular, la resistència, la flexibilitat muscular i articular i el control postural, en un ambient relaxat.  
**STEP:** Classe dirigida, coreografiada amb un alça (step)  
**STRECHING RELAX:** Sessió dedicada a estirar els músculs del cos, millorant la flexibilitat mitjançant exercicis específics per afavorir la relaxació, tant física com mental.  
**TAI - TXI:** Exercici de sensibilització energètica i corporal millorant la coordinació de la motricidad, el que incideix en els dos hemisferis cerebrals, ajudant a mantenir aguditzades les seves funcions.  
**YOGUILATES:** Fusió del Ioga i el Pilates. Els beneficis del pilates faran que el Ioga et sigui més fàcil.

**CLASSES DIRIGIDES  
A LA 3ª EDAD**
**MIXTES DE  
TONIFICACIÓ**
**CARDIO - VASCULARS**
**COREOGRAFIADES**
**ENTRENAMENT FÍSIC, MENTAL,  
RESPIRATORI I D'EQUILIBRI**
**ARTS MARCIALS**