

ACTIVITATS DIRIGIDES

A partir de l'1 d'octubre 2025

TEMPORADA 2025-26

CITA PRÈVIA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.00-8.40	Aquafitness* T		Aquafitness* T		
9.10-9.50	Maxi-tono Mv	GIM-SUAU Mv	Basic-Trainig Mv	Streching Mv	
10.10-10.50	Cardiotono Mo	CICLO- tone (10.00-11.00) X	HIIT Mo	CICLO X	
11.10-11.50	Fitness G.G. Mv	Body-strech Mo	Fitness G.G. Mv	HIIT Mo	
15.30-16.10	HIIT Mo	CICLO-TONE 15.15-16 S	Cardiotono Mo	Circuit-tono Mp	
16.30-17.10	Aquafitness* 16.10-16.50	Fitness Salut Mv	Aquafitness* 16.10-16.50	Fitness Salut Mv	
17.30-18.10	Circuit-Tono Al	Tono-step Al	Body-strech Mo	Basic-training Al	Circuit-Tono Mp
18.30-19.10	Body-strech Mo	Basic-training Mv	Circuit-Tono Al	Streching Mv	
19.30-20.10	CICLO 19.15-19.55 X	SUMBA Al	HIIT Mo	HIIT Al	CICLO-tone (19.00-20.15) Al
20.00-20.40	Aquafitness*		Aquafitness*		
20.30-21.10	cardiotono Al		CICLO Al		

Baixa

Mitja

Alta

intensitats

Grup tancat

Piscina

CICLO-INDOOR

Aquafitness*: Aquesta activitat només disposa de 4 places per accés amb bó o entrada puntual. Cal passar prèviament per recepció i agafar el número

Les activitats es realitzaran amb un aforament mínim de 2 persones

- Els horaris i les activitats poden ser modificats per necessitats del servei.
- Cal **reservar cita prèvia** a l'app (Miclub online) o 93.691.77.04/05
- Totes les **activitats tenen aforament** i cal respectar-los.
- **Recordem que per fer ús de les activitats cal venir amb roba esportiva còmoda, les sabates esportives, tovallola i aigua.**
- En tot moment s'han de respectar les indicacions del personal de la instal·lació.

Mi Club Online

Descarrega la nostra aplicació i escaneja el codi QR per començar a utilitzar les seves característiques.

DISPONIBLE EN
Google play

Disponible en
App Store

LtmbaAlo58



ACTIVITATS DIRIGIDES

TEMPORADA 2025-26 (A partir de l'1 d'octubre 2025)

Activitats grups tancats

Fitness G.Gran

Sessió de gimnàstica adreçada a la gent gran, on treballem mobilitat articular, flexibilitat, treball cardiovascular suau, memòria,....

Fitness Salut

Sessió de gimnàstica dolça adreçada a persones amb dolències d'esquena, articulats i no acostumades a l'activitat física.

Activitats obertes amb cita prèvia

GIM-SUAU

Sessió de gimnàstica dolça adreçada a persones amb poca activitat física.

Streching

Sessió on es treballaran rutines de diferents exercicis derivat del ioga, de la gimnàstica tradicional. Son moviments suaus que milloren la flexibilitat i elasticitats dels grans grups musculars.

Body-streching

Sessió d'estiraments dinàmics i els diferents grups musculars.

Bàsic-training

Sessió de treball de tonificació a nivell bàsic i treball cardiovascular amb coreografia.

Maxi-Tono

Sessió de treball de tonificació dels grans grups musculars.

Cardio-tono

Sessió de treball cardiovascular i treball de tonificació i força.

TONO-STEP

Sessió de coreografia amb un step i treball de la tonificació dels grans grups musculars.

SUMBA

Sessió on gaudiràs ballant al ritme de diferents estils musicals.

Circuit TONO

Sessió de treball de tonificació i treball cardiovascular per a diferents nivells de condició física.

HIIT

Sessió de treball d'alta intensitat on es treballa a nivell cardiovascular i tonificació.

CICLO

Sessió de treball cardiovascular de mitja-alta intensitat sobre una bicicleta.

CICLO + TONO

Sessió de treball cardiovascular I TONIFICACIÓ de mitja-alta intensitat sobre una bicicleta.

Aquafitness

Sessió de treball cardiovascular i de tonificació a l'aigua. Piscina poc fonda.

Mi Club Online

Descarrega la nostra aplicació i escaneja el codi QR per començar a utilitzar les seves característiques.



CEM Can Xarau

c. Camèlies s/n

08290 Cerdanyola del Valles

93.691.77.04/05

canxarau@cerdanyola.cat

complex_can_xarau

