



Ajuntament  
de Martorell

Patronat Municipal de Serveis d'Atenció  
a les Persones de Martorell

## A11. BODY POWER

El Body Power és una activitat de fitness global que es basa en la combinació i seqüència d'exercicis de resistència aeròbica i muscular mitjançant barres, discs i pesos lliures variables amb suport musical per tal d'enfortir, tonificar i definir la musculatura de tot el cos de forma motivant.

Aquesta activitat es pot practicar al Departament d'Esports del Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones a partir dels 14 anys d'edat.

Durada: 50'

### Aforament màxim

34 persones

## A12. TOTAL BODY CONDICIONING T.B.C.

És una activitat física global que es caracteritza per la combinació de múltiples recursos: resistència aeròbica (amb coreografies senzilles o sense), graons, entrenament en circuits, tonificació muscular, estiraments,... mitjançant intervals amb suport musical de forma motivant.

Aquesta activitat es pot practicar al Departament d'Esports del Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones a partir dels 14 anys d'edat.

Durada: 50'

### Aforament màxim

34 persones

## A13. 3x15 FIT

És una activitat física de mitja-alta intensitat que combina exercicis de resistència aeròbica (15'), tonificació muscular (15') i flexibilitat-estiraments (15') mantenint aquesta estructura a cada sessió utilitzant diversos elements per aconseguir la millora de la condició física.

Aquesta activitat es pot practicar al Departament d'Esports del Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones a partir dels 14 anys d'edat.

Durada: 45'

### Aforament màxim

34 persones



## A15. STEP

És una activitat física de resistència aeròbica de mitjana o alta intensitat utilitzant seqüències de moviments coreografiats amb plataformes de baixa alçada (step) amb suport musical.

Aquesta activitat es pot practicar al Departament d'Esports del Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones a partir dels 14 anys d'edat.

Durada: 50'

### Aforament màxim

25 persones

## A16. STEP BÀSIC

És una activitat física de resistència aeròbica de mitja intensitat que es realitza a través de moviments coreografiats senzills amb plataformes de baixa alçada (step) amb suport musical per tal d'iniciar-se a aquest tipus d'activitats aeròbiques .

Aquesta activitat es pot practicar al Departament d'Esports del Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones a partir dels 14 anys d'edat.

Durada: 50'

### Aforament màxim

25 persones

## A17. ESTIRAMENTS/ABDOMINALS

Activitat de baixa intensitat dirigida a millorar la flexibilitat i mobilitat muscular i articular, així com la correcció postural i el to muscular de la zona abdominal.

Aquesta activitat es pot practicar al Departament d'Esports del Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones a partir dels 14 anys d'edat.

Durada: 30'

### Aforament màxim

34 persones



Ajuntament  
de Martorell

Patronat Municipal de Serveis d'Atenció  
a les Persones de Martorell

## A18. AERÒBIC ALT IMPACTE

L'aeròbic d'alt impacte és una activitat física que es realitza a través d'un conjunt d'exercicis coreografiats de resistència aeròbica d'alta intensitat (amb fases aèries i pulsacions elevades) acompanyats amb música.

Aquesta activitat es pot practicar al Departament d'Esports del Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones a partir dels 14 anys d'edat.

Durada: 45'-50'

**Aforament màxim**

30 persones

## A19. CÀRDIOPLEX

Activitat dinàmica que es basa en la combinació de moviments sense oposició d'arts marcial, boxa,... de forma enèrgica, acompanyats amb música per tal de millorar la resistència aeròbica, tonificació muscular, augmentant el consum de calories de forma elevada i eliminant l'estrès de forma motivant.

Aquesta activitat es pot practicar al Departament d'Esports del Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones a partir dels 14 anys d'edat.

Durada: 45'-50'

**Aforament màxim**

30 persones

## A20. CICLISME INDOOR

Activitat de ciclisme de sala d'alta intensitat que es realitza al ritme de música amb l'objectiu de millorar la resistència aeròbica i el to muscular del tren inferior.

Aquesta activitat es pot practicar al Departament d'Esports del Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones a partir dels 14 anys d'edat.

Durada: 45'-50'

**Aforament màxim**

40 persones



Ajuntament  
de Martorell

Patronat Municipal de Serveis d'Atenció  
a les Persones de Martorell

## A21. TAI-XI

És una activitat originària de l'Orient que es basa en la realització de seqüències de moviments determinats de forma suau, fluida, a través de la concentració/meditació i respiració per tal d'obtenir un bon control postural i relaxació del sistema nerviós.

És una activitat indicada per a totes les persones, sigui quina sigui la seva condició física.

Aquesta activitat es pot practicar al Departament d'Esports del Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones a partir dels 14 anys d'edat.

Durada: 55'-60'

### Aforament màxim

34 persones

## A22. IOGA

El Ioga és una disciplina mil·lenària que proporciona calma mental mitjançant el desbloqueig de la respiració, les asanes i la relaxació.

És una tècnica a la que tothom té accés, independent de la seva condició física. La seva pràctica ajuda a aconseguir un equilibri psíquic, físic i mental, així com un augment del autoconeixement i un grau més elevat de concentració.

Aquesta activitat es pot practicar al Departament d'Esports del Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones a partir dels 14 anys d'edat.

Durada: 55'-60'

### Aforament màxim

34 persones

## A24. PILATES

És un sistema d'exercicis d'activitat física suau basats en el mètode Pilates, centrat en millorar la flexibilitat, equilibri, control de la respiració i la força en general del cos sense incrementar el seu volum, conscienciant sobre la propiocepció de la musculatura interna per obtenir una millor postura corporal i relaxació mental.

Aquesta activitat es pot practicar al Departament d'Esports del Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones a partir dels 14 anys d'edat.

Durada: 55'-60'

### Aforament màxim

34 persones



Ajuntament  
de Martorell

Patronat Municipal de Serveis d'Atenció  
a les Persones de Martorell

## A26. SUMBA

És una activitat que utilitza i combina de forma divertida i dinàmica elements de diferents disciplines de ritmes llatins com són: la salsa, el merengue, la cúmbia, el reggaetón i la samba per tal d'aconseguir una millora de la resistència aeròbica, tonificació de cames, glutis i braços, equilibri i control postural a través de moviments globals i seqüències de moviments motivants amb suport musical.

Aquesta activitat es pot practicar al Departament d'Esports del Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones a partir dels 14 anys d'edat.

Durada: 45'-50'

### Aforament màxim

33 persones

## A27. CIRCUIT TRAINING

És una activitat física global d'intensitat mitja-alta a través de diversos exercicis que s'executen de manera continuada i/o amb descans actiu en diverses estacions de treball per aconseguir la millora de la resistència muscular i aeròbica.

Aquesta activitat es pot practicar al Departament d'Esports del Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones a partir dels 14 anys d'edat.

Durada: 50'-55'

### Aforament màxim

34 persones

## A31. SALSA

És una activitat que té el seu origen a llatinoamèrica, en la qual es realitzen diferents passos amb moviments de malucs, braços i cames al ritme de la música per tal d'aconseguir una millora de la resistència aeròbica, tonificació dels músculs, equilibri i control postural.

Aquesta activitat es pot practicar al Departament d'Esports del Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones a partir dels 14 anys d'edat.

Durada: 55-60'

### Aforament màxim

30 persones



Ajuntament  
de Martorell

Patronat Municipal de Serveis d'Atenció  
a les Persones de Martorell

## A32. CROSS CIES

És una activitat de fitness de mitja - alta intensitat que es caracteritza per la combinació d'exercicis per tal de treballar resistència, força, potència, agilitat... mitjançant intervals curts de treball.

Aquesta activitat es pot practicar al Departament d'Esports del Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones a partir dels 14 anys d'edat.

Durada: 45' - 50'

### Aforament màxim

25 persones

## A28. SESSIONS SUPERVISADES FITNESS I MUSCULACIÓ

Servei de programes personalitzats individuals supervisats per tècnics de fitness que inclou exercicis de tonificació muscular en màquines isotòniques de fitness i/o pesos lliures i entrenament cardiovascular en cintes, bicicletes, elíptiques, rems,... que permeten realitzar una activitat eficaç i segura segons quin sigui l'objectiu de cada persona usuària, amb les recomanacions i supervisió del Servei de Medicina de l'Esport.

Aquesta activitat es pot practicar al Departament d'Esports del Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones a partir dels 14 anys d'edat.

### Característiques:

Aquest servei es pot realitzar de dues formes, sempre amb entrevista prèvia amb el Tècnic de fitness i tenint la revisió mèdica obligatòria actualitzada:

- ✓ Amb l'adquisició de la clau de Wellness System Technogym a la recepció del centre, sistema informatitzat que, a través d'un còmode dispositiu, queda enregistrat l'entrenament personalitzat a realitzar segons els objectius de les persones usuàries. Cada estació de fitness i entrenament cardiovascular es programa automàticament en introduir-lo i queden enregistrades les dades reals de l'entrenament realitzat en finalitzar. La revisió d'aquesta modalitat per part del Tècnic és cada 4 setmanes aproximadament.
- ✓ Amb rutines en format paper, per tal de poder seguir l'entrenament establert de forma còmoda visualment, segons els objectius de les persones usuàries i amb una revisió d'aquest programa per part del Tècnic cada 8 setmanes aproximadament.



Ajuntament  
de Martorell

Patronat Municipal de Serveis d'Atenció  
a les Persones de Martorell

## A29. SESSIONS SUPERVISADES DE NATACIÓ

És un servei de programes personalitzats supervisats per tècnics aquàtics per millorar l'estil tècnic de natació i/o seguir pautes d'entrenament de natació per tal d'assolir els objectius de millora de cada persona usuària, amb les recomanacions i el seguiment del Servei de Medicina de l'Esport.

Aquesta activitat es pot practicar al Departament d'Esports del Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones a partir dels 14 anys d'edat.

### Els beneficis que es poden obtenir participant en aquesta activitat són:

- ✓ Millora de la funcionalitat i l'eficiència del sistema cardiorespiratori.
- ✓ Millora de la resistència aeròbica.
- ✓ Pèrdua de pes harmònica, amb equilibri de la composició corporal.
- ✓ Millora de la força, la resistència, l'elasticitat i el desenvolupament muscular.
- ✓ Millora de la coordinació i la flexibilitat general.
- ✓ Incorporació de la pràctica de l'activitat física i esportiva com a hàbit quotidià de l'organització i l'ús actiu del temps lliure.
- ✓ Creació de vincles de sociabilitat i cooperació amb les altres persones que participen de l'esport o activitat física.

### Característiques:

Les persones usuàries han de tenir un domini bàsic dels estils de crol i esquena i la revisió mèdica obligatòria actualitzada.

Aquest pla de treball personalitzat s'elabora en tres nivells establerts segons la tècnica de natació, la capacitat cardiovascular i els objectius de l'usuari prèvia entrevista amb el tècnic d'aquest servei i una prova pràctica aquàtica per avaluar el nivell de la persona interessada.

S'estableixen 3 nivells de treball:

- **Nivell 1. Nivell bàsic.** Millora de l'execució correcta dels estils desitjats (crol, esquena i/o braça) i de la resistència cardiovascular. El volum màxim de treball no excedirà de 500 metres per sessió.
- **Nivell 2. Nivell mitjà.** Perfeccionament dels estils de natació i augment de resistència cardiovascular. El volum màxim de treball no excedirà de 1.500 metres per sessió.



Ajuntament  
de Martorell

Patronat Municipal de Serveis d'Atenció  
a les Persones de Martorell

- **Nivell 3. Nivell alt.** Perfeccionament dels estils de natació i alta resistència cardiovascular. El volum màxim de treball no excedirà de 3.000 metres per sessió.

La revisió de cada programa serà cada 6-8 setmanes segons l'assistència i les necessitats.

Les sessions es desenvolupen a través de tres fases:

- ✓ Una primera fase de preparació per a l'activitat on es realitzen exercicis orientats a preparar els participants per al treball específic de la sessió.
- ✓ Una segona fase en què es desenvolupen les activitats orientades a treballar els continguts específics de la sessió.
- ✓ Una tercera fase que serveix per donar per finalitzada la fase específica de la sessió i que té com a finalitat reduir progressivament el nivell d'activitat realitzat durant la fase anterior.

Els participants han de dur banyador, casquet de bany, xanquetes i tovallola.

### Recomanacions:

- ✓ Cal que els participants assisteixin amb regularitat a un mínim del 75% de les sessions programades per assolir els objectius.
- ✓ Cal dur aigua o beguda isotònica en envasos hermètics (no de vidre) per hidratar-se.
- ✓ Seguiu els consells del personal tècnic i consulteu-los qualsevol dubte.





## AFORAMENTS I DURADA ACTIVITATS DIRIGIDES:

<u>BODY POWER</u>	34 persones	50' durada
<u>T.B.C.</u>	34 persones	50' durada
<u>3x15 FIT</u>	34 persones	45' durada
<u>CROSS CIES</u>	25 persones	45'-50' durada
<u>STEP i STEP BÀSIC</u>	25 persones	50' durada
<u>ESTIRAMENTS/ABDOMINALS</u>	34 persones	30' durada
<u>CIRCUIT TRAINING</u>	34 persones	50'-55' durada
<u>AERÒBIC</u>	30 persones	45'-50' durada
<u>CÀRDIODBOX</u>	30 persones	45'50' durada
<u>SUMBA</u>	33 persones	45'-50' durada
<u>CICLISME INDOOR</u>	40 persones	45'-50' durada
<u>TAI-XÍ</u>	34 persones	55'-60' durada
<u>IOGA</u>	34 persones	55'-60' durada
<u>SALSA</u>	30 persones	55'-60' durada
<u>PILATES</u>	34 persones	55'-60' durada

## Normes d'ús per a totes les activitats dirigides:

- ✓ Els participants han d'anar vestits amb roba còmoda i adequada
- ✓ Cal dur calçat esportiu adequat: sabatilles esportives que no marquin el terra de parquet. No es permet circular pel centre amb les sabatilles especials de ciclisme indoor ni amb sabatilles de dutxa.
- ✓ Totes les sessions comencen puntualment a l'hora programada, la qual no inclou temps d'estada als vestidors; en el cas que s'hagin d'utilitzar cal fer-ho amb antelació a l'hora programada. Es prega la màxima puntualitat a l'hora d'incorporar-se a la sessió. **Passats 5' de l'inici de la sessió no es podrà entrar a les sales d'activitats dirigides. Passats 8' de l'inici de la sessió no es podrà entrar a la sala de ciclisme indoor.**
- ✓ Cal esperar la finalització de la sessió anterior per accedir a la sala.
- ✓ Els usuaris i usuàries han de sortir de la sala un cop finalitzi la sessió per tal de poder entrar una altra vegada, sempre que no s'hagi arribat a l'aforament màxim indicat per cada activitat.
- ✓ Cal dur tovallola a totes les sessions.
- ✓ A les sessions de ciclisme indoor és obligatori dur la tovallola i aigua o beguda isotònica

## Recomanacions:

- ✓ Cal ser conscient de l'estat de forma física de cadascú a l'hora de participar en les sessions.
- ✓ Cal dur aigua o beguda isotònica en envasos hermètics (no de vidre) per hidratar-se.
- ✓ Seguiu els consells del personal tècnic i consulteu-los qualsevol dubte.