



# ACTIVITATS DIRIGIDES CEM LA VERNEDA • Del 8 de gener al 2 d'abril

|                 | 7:00 | 7:30       | 8:00 | 8:30 | 9:00 | 9:30          | 10:00         | 10:30         | 11:00         | 11:30         | 12:00         | 12:30         | 13:00         | 13:30         | 14:00         | 14:30         | 15:00         | 15:30         | 16:00         | 16:30         | 17:00   | 17:30         | 18:00 | 18:30 | 19:00 | 19:30 | 20:00 | 20:30 | 21:00 | 21:30          |                |  |  |  |  |  |
|-----------------|------|------------|------|------|------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------|----------------|--|--|--|--|--|
| <b>DILLUNS</b>  |      |            |      |      |      |               | AQUAGYM       | AQUAGYM       |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               | AQUAGYM |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| SALA 1          |      | B. VIRTUAL |      |      |      |               | ZUMBA         | TONO          |               | DANCE SUAU    |               |               |               |               | T. VIRTUAL    |               |               |               |               |               |         | PILATES       |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| SALA 2          |      |            |      |      |      |               |               | IOGA          |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| FITNESS         |      |            | COR  |      |      |               |               |               | GLU           |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| SALA COOL       |      | COOL       |      |      |      | CYCLO VIRTUAL | CYCLO VIRTUAL | CYCLO VIRTUAL | CYCLO VIRTUAL | CYCLO VIRTUAL | CYCLO VIRTUAL | CYCLO VIRTUAL | CYCLO VIRTUAL | CYCLO VIRTUAL | CYCLO VIRTUAL | CYCLO VIRTUAL | CYCLO VIRTUAL | CYCLO VIRTUAL | CYCLO VIRTUAL | CYCLO VIRTUAL |         | CYCLO VIRTUAL |       | CYCO  |       |       | COOL  |       |       | CYCLO VIRTUAL  |                |  |  |  |  |  |
| OUTVIU          |      |            |      |      |      |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       | NORDIC WALKING |                |  |  |  |  |  |
| <b>DIMARTS</b>  |      |            |      |      |      |               | AQUAGYM       |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| SALA 1          |      | TONO       |      |      |      |               | B. VIRTUAL    | IOGUILATES    |               | TONO          |               |               |               |               | T. VIRTUAL    |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| SALA 2          |      |            |      |      |      |               |               |               |               | PILATES       |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| FITNESS         |      |            |      |      |      |               |               |               | GLU           |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| SALA COOL       |      |            |      |      |      |               | CYCLO VIRTUAL |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| OUTVIU          |      |            |      |      |      |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                | RUNNING VINTRÓ |  |  |  |  |  |
| <b>DIMECRES</b> |      |            |      |      |      |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| SALA 1          |      |            |      |      |      |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| SALA 2          |      |            |      |      |      |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| FITNESS         |      |            |      |      |      |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| SALA COOL       |      |            |      |      |      |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| OUTVIU          |      |            |      |      |      |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| <b>DIJOUS</b>   |      |            |      |      |      |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| SALA 1          |      |            |      |      |      |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| FITNESS         |      |            |      |      |      |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| SALA COOL       |      |            |      |      |      |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| OUTVIU          |      |            |      |      |      |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| <b>DIV.</b>     |      |            |      |      |      |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| SALA 1          |      |            |      |      |      |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| FITNESS         |      |            |      |      |      |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| SALA COOL       |      |            |      |      |      |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| <b>DS.</b>      |      |            |      |      |      |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| SALA 1          |      |            |      |      |      |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| FITNESS         |      |            |      |      |      |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| SALA COOL       |      |            |      |      |      |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| <b>DG.</b>      |      |            |      |      |      |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| SALA 1          |      |            |      |      |      |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| FITNESS         |      |            |      |      |      |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |
| SALA COOL       |      |            |      |      |      |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |         |               |       |       |       |       |       |       |       |                |                |  |  |  |  |  |

T. VIRTUAL TRAINING VIRTUAL    B. VIRTUAL BALANCE VIRTUAL    STR STRETCH    HIIT HIIT    COR CORE    GLU GLUTIS    SWIM A.O. SWIM AIGUES OBERTES

La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, els continguts, horaris i l'equip tècnic que les imparteixen.



C/ Binèfar 10-14 · 08020 Barcelona · 93 305 49 59 · verneda@asme.cat · www.asme.cat  
 CEMVERNEDA CEMTRINITAT CEMVINTRÓ PISTES LA PAU



## ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR

### CYCLO

Entrenament cardiovascular altament eficaç, que es desenvolupa sobre una bicicleta de pinyó fix, i té com a principal objectiu la disminució del percentatge de greix corporal i la millora de la resistència.

### ZUMBA

Fusió de ball coreografiat i exercicis específics d'entrenament cardiovascular al so de ritmes com salsa, merengue, samba, hip-hop, etc. on es maximitza el consum calòric ajudant a modificar la composició corporal i a tonificar el cos.

### RUNNING

Exercici que et permet cremar calories, enfortir les cames, millorar la resistència aeròbica i augmentar la capacitat cardiorespiratòria. En entrenar en grup, sortir a córrer et resultarà més divertit i podràs compartir experiències amb altres corredors/es.

### STEP/DANCE

Activitat coreografiada d'entrenament continuat sobre/sense una plataforma (step) en la qual es treballa la capacitat aeròbica, la resistència muscular i la coordinació.

### DANCE SUAU

Sessió coreografiada on es combinen de manera fàcil i divertida moviments de diferents estils de ball.

### SWIMMING A.O.

Entrenaments de natació en aigües obertes on es recorre una distància que va dels 600 als 1.200m aprox.

## ENTRENAMENT MUSCULAR

### BODY PUMP

Entrenament muscular, no coreografiat, on es treballen tots els grans grups musculars amb barres i discos, i amb el qual es tonifica i defineix la musculatura de tot el cos.

### TONIFICACIÓ

Sessions no coreografiades que, mitjançant exercicis específics, ajuden a enfortir la musculatura del cos.

### GAC

Activitat de treball localitzat dissenyada per definir i tonificar la musculatura de glutis, abdominals i cames.

### CORE

Entrenament específic del core (zona abdominal, transvers i quadrat lumbar), mitjançant diferents exercicis d'activació.

### GLUTIS (GLU)

Activitat de tonificació de les cames i glutis de forma ràpida i efectiva.

### GYM SUAU

Sessió d'entrenament global de baixa intensitat, dissenyada per millorar i mantenir el nivell de condició física de persones grans o amb alguna patologia.

### COMBAT

Exercici aeròbic que inclou moviments de boxa i arts marcials. Millora la resistència cardiorespiratòria i la flexibilitat, i incrementa la força, la velocitat muscular i la densitat òssea. A més, és ideal per cremar greixos.

## ENTRENAMENT COMBINAT

### TBC

Entrenament càrdio de moderada a alta intensitat intercalat amb tonificació. Treball intervèl·lic ideal per cremar calories.

### NORDIC WALKING

Activitat de resistència que consisteix, amb l'ajuda o no de bastons, a seguir un bon ritme superant pendent.

### HIIT

Entrenament d'interval d'alta intensitat proporcionant capacitat atlètica i millorant la condició a través d'un treball de força-resistència.

## COOL: ALTA INTENSITAT

Entrenament d'alta intensitat (HIIT) que combina l'exercici cardiovascular sobre una Airbike o Indoorbike, el boxa i exercici amb el propi pes corporal.

Desafia els teus límits!

COOL

## FLEXIBILITAT, COS I MENT

### IOGA

Tècnica de coneixements del cos i la ment basada en postures estàtiques i tècniques de respiració i relaxació.

### PILATES

Activitat centrada en el desenvolupament dels músculs del core per mantenir l'equilibri i dotar d'estabilitat i fermesa a la columna vertebral.

### IOGUILATES

Fusió del valor terapèutic del pilates i l'essència del ioga. Ofereix exercicis més equilibrats i complets que les dues disciplines per separat i ajuda a aconseguir un cos fort i flexible, i un estat d'ànim més relaxat.

### GYM DOLÇA

Sessió d'entrenament molt suau adaptat a la gent gran i a persones que tinguin certes dolències que els impedeixin desenvolupar uns exercicis més forts o de més nivell.

### ESQUENA

Activitat grupal centrada en la salut de l'esquena en la qual es realitzen exercicis d'estiraments i potenciació de la musculatura paravertebral que ajuden a millorar l'elasticitat i el to muscular per tenir una millor higiene postural en la vida diària.

### STRETCH

Sèrie d'exercicis suaus i mantinguts per preparar als músculs per a un major esforç i augmentar el rang de moviment de les articulacions

## ENTRENAMENT A L'AIGUA

### AQUAGYM

Activitat que té l'objectiu principal de treballar tot el cos mitjançant exercicis, tant de tonificació com cardiovasculars, amb una intensitat moderada.