



PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES CEM LA VERNEDA 2023

Del 9 de gener al 9 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				
DILLUNS	PISCINA						AQUAGYM														AQUAGYM						AQUAGYM							
	SALA 1	B. VIRTUAL							TONO		DANCE SUAU					T. VIRTUAL		B. VIRTUAL			T. VIRTUAL	PILATES		STEP		BODY PUMP		COMBAT						
	SALA 2									IOGA																				IOGA				
	FITNESS			ABD		ESQ				GLU							ABD						GLU	ABD										
	SALA C∞L	COOL				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO		COOL			CYCLO VIRTUAL					
	GYM ONLINE					ZUMBA																				ZUMBA								
	OUTDOOR																												NORDIC WALKING					
DIMARTS	PISCINA						AQUAGYM																											
	SALA 1	TONO					B. VIRTUAL							T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		TONO		PILATES		ZUMBA		T. VIRTUAL				
	SALA 2							YOGILATES		TONO																								
	FITNESS			GLU																														
	SALA C∞L																																	
	GYM ONLINE	TONO																																
	OUTDOOR																													RUNNING				
DIMECRES	PISCINA																																	
	SALA 1																																	
	SALA 2																																	
	FITNESS			ABD																														
	SALA C∞L	COOL																																
	GYM ONLINE																																	
	OUTDOOR																																	
DIJOUS	PISCINA																																	
	SALA 1																																	
	SALA 2																																	
	FITNESS																																	
	SALA C∞L																																	
	GYM ONLINE																																	
	OUTDOOR																																	
DIVENDRES	SALA 1																																	
	FITNESS																																	
	SALA C∞L																																	
	GYM ONLINE																																	
	OUTDOOR																																	
DS.	SALA 1																																	
	FITNESS																																	
	SALA C∞L																																	
DG.	SALA 1																																	
	FITNESS																																	
	SALA C∞L																																	

T. VIRTUAL TRAINING VIRTUAL B. VIRTUAL BALANCE VIRTUAL ESQ ESQUENA RACK T. RACK TRAINING ABD ABDOMINALS GLU GLUTIS SWIM A.O. SWIM AIGUES OBERTES ACTIVITAT EN DIRECTE A ASME.CAT

* La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, les continguts, horaris i els tècnics que les imparteixes.



C/ Binèfar 10-14 · 08020 Barcelona · 93 305 49 59 · verneda@asme.cat · www.asme.cat

CEMVERNEDA CEMTRINITAT CEMVINTRÓ PISTESLA PAU



ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR

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

ZUMBA Nou sistema d'exercicis molt dinàmic que, gràcies a la combinació de moviments, tonifica i esculpeix el teu cos. Fusió de ball coreografiat i exercicis específics d'entrenament cardiovascular al so de ritmes com salsa, merengue, samba, hip hop, o es maximitza el consum calòric ajudant a modificar la composició corporal.

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

RUNNING Cremaràs moltes calories, enfortiràs les cames, milloraràs la teva resistència aeròbica i augmentaràs la teva capacitat cardio-respiratòria. A l'entrenar en grup, sortir a córrer et resultarà més divertit i podràs compartir experiències amb altres corredors/es.

DANCE SUAU Sessió coreografiada on es combinen de manera fàcil i divertida moviments procedents de diferents estils de ball

ENTRENAMENT MUSCULAR

BODY PUMP Programa d'entrenament muscular, no coreografiat, on es treballen tots els grans grups musculars amb barres i discs, tonificant i definint la musculatura de tot el cos.

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

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

ABDOMINALS (ABD) Activitat d'entrenament específic de la zona abdominal mitjançant diferents exercicis d'activació.

GLUTIS (GLU) Activitat on tonificaràs cames i glutis d'una manera 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 marcial. Millora la resistència cardio-respiratòria, incrementa la força i la velocitat muscular, millora la flexibilitat i agilitat i augmenta la densitat osea a mes de ser una ajuda immillorable per a cremar greixos.

ENTRENAMENT COMBINAT

TBC Entrenament cardio-vascular de moderada a alta intensitat intercalat amb treball de tonificació. Treball intervàlic ideal per cremar calories.

NORDIC WALKING Activitat de resistència, d'una durada de 90 minuts, que es realitza a l'aire lliure i que consisteix a caminar amb l'ajuda o no de bastons, a un bon ritme i superant pendants.

RACK TRAINING Activitat on treballaràs la musculatura de manera integral. A través d'aquest tipus.



COOL Entrenament d'alta intensitat (HIIT) on combinaràs exercici cardiovascular sobre una Airbike o Indoorbike, boxa i exercici amb el teu propi pes corporal. Desafia els teus límits!

ENTRENAMENT HOLÍSTIC I CORE

IOGA Tècnica de coneixements del cos i la ment, basat en postures estàtiques i tècniques de respiració i relaxació.

PILATES Mètode de entrenament centrat en el desenvolupament dels músculs del core per mantenir l'equilibri corporal i dotar d'estabilitat i fermesa a la columna vertebral.

YOGUILATES Programa d'entrenament inspirat en el ioga, el tai-txi i el Pilates que millora la flexibilitat, la força, i que t'aportarà una sensació de calma i benestar.

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 mes forts o de mes nivell.

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

ENTRENAMENT A L'AIGUA

AQUAGYM Activitat aquàtica global on es realitzen exercicis cardiovasculars i de tonificació aprofitant la resistència que oposa l'aigua.