



PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES CEM LA VERNEDA 2021

Del 4 d'octubre al 19 de desembre

	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		
DILLUNS	PISCINA						AQUAGYM													AQUAGYM											
	SALA 1						ZUMBA		TONO		GYM SUAU										PILATES		STEP		BODY PUMP		COMBAT				
	SALA 2						CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL									CYCO VIRTUAL		CYCO		FT		IOGA					
	CYCO STUDIO						CO.		CO.		FT									CO.		FT		ZUMBA		FT					
	FITNESS																														
	GYM ONLINE																														
DIMARTS	PISCINA						TBC		AQUAGYM		YOGUILATES		ZUMBA		AQUAGYM		GYM DOLCA														
	SALA 1						CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		PILATES		CYCO VIRTUAL																
	SALA 2																														
	CYCO STUDIO						CO.		FT		FT		CO.																		
	FITNESS																														
	GYM ONLINE																														
DIMECRES	PISCINA						TONO		TBC		GAC		ZUMBA		AQUAGYM		GYM SUAU														
	SALA 1						CYCO VIRTUAL				CYCO VIRTUAL		IOGA		CYCO VIRTUAL																
	SALA 2																														
	CYCO STUDIO						FT		FT		CO.																				
	FITNESS																														
	GYM ONLINE																														
DIJOUS	PISCINA						GAC		TONO		YOGUILATES		TONO		AQUAGYM		GYM DOLCA														
	SALA 1						CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL																
	SALA 2																														
	CYCO STUDIO						FT		CO.		CO.																				
	FITNESS																														
	OUTDOOR																														
	GYM ONLINE																														
DIVENDRES	SALA 1						STEP		TONO		PILATES																				
	SALA 2						CYCO VIRTUAL																								
	CYCO STUDIO						FT		CO.																						
	FITNESS																														
	GYM ONLINE																														
DB	CYCO STUDIO						CO.		CYCO VIRTUAL																						
	FITNESS																														
DG	CYCO STUDIO																														
	FITNESS																														

CO CORE

FT FUNCTIONAL TRAINING

ACTIVITAT OUTDOOR

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 imparteixen.



C/ Binèfar 10-14 · 08020 Barcelona · 93 305 49 59 · verneda@asme.cat · www.asme.cat
CEM VERNEDA CEM TRINITAT CEM VINTRÓ PISTES LA PAU



ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR

CYCLO 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.

COMBAT. Exercici aeròbic que inclou moviments de boxa i arts marcials. Millora la resistència cardio-respiratoria, 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.

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

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 coreògrafiques 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.

EASY CIRCUIT (EC)

Entrenament en circuit de màquines per guanyar força, resistència muscular i mobilitat.

CORE (CO.) Activitat d'entrenament específic del 'core' (abdomen, transvers i quadrat lumbar) mitjançant diferents exercicis d'activació.

GYM SUAU Sessió molt completa de baixa intensitat, dissenyada per a millorar i mantenir el nivell de condició física de persones grans o amb alguna patologia.

ENTRENAMENT COMBINAT

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

FUNCTIONAL TRAINING (F.TRAIN) Entrenament dirigit en format circuit hiit que combina diferents elements (sus-pension, abs, sac de boxa,... entre d'altres) amb exercicis funcionals amb petit material o el propi pes corporal.

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 pendent.

ENTRENAMENT A L'AIGUA

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

ENTRENAMENT HOLÍSTIC I CORE

YOGA 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 més forts o de mes nivell.