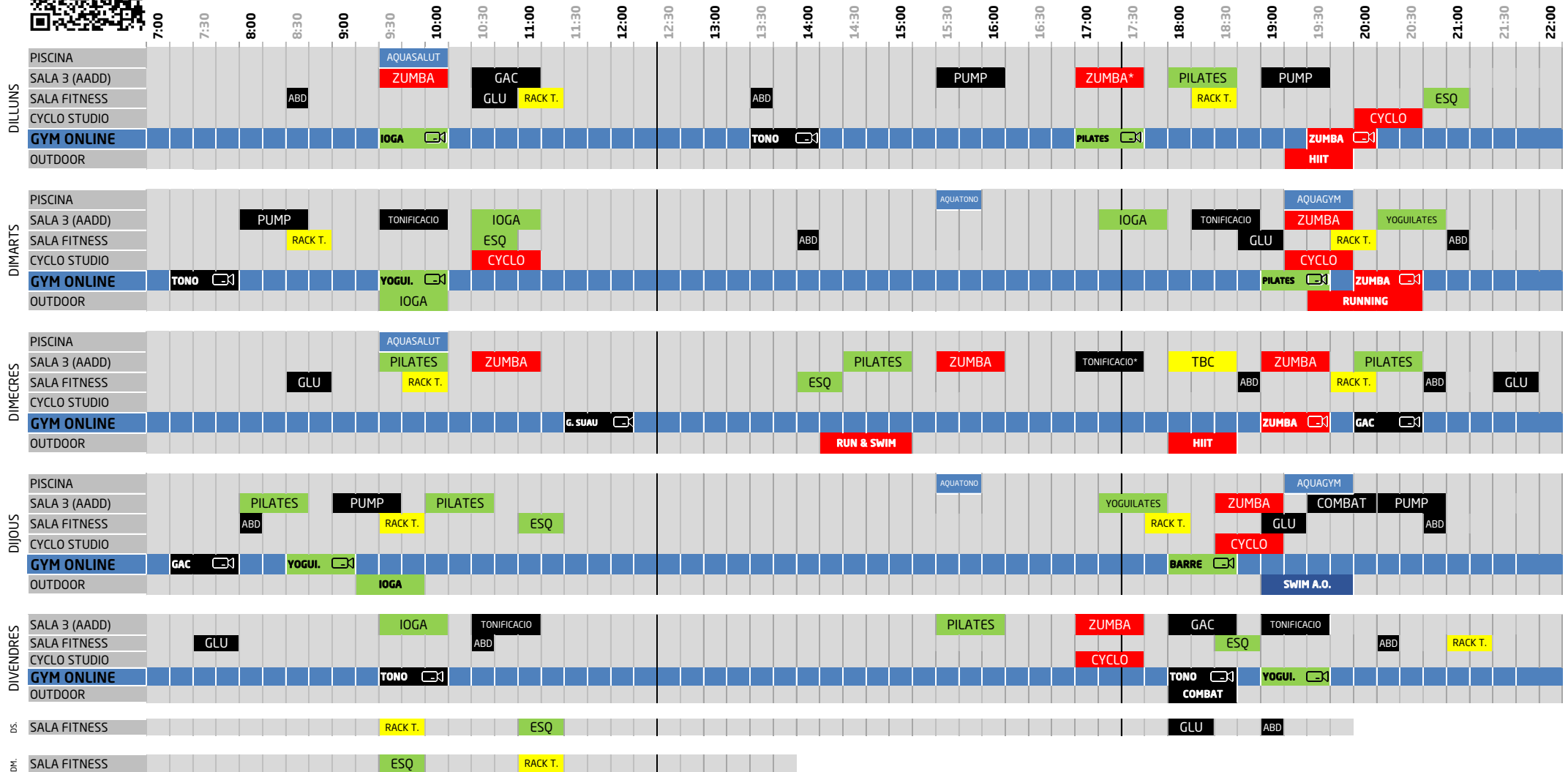


PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES CEM TRINITAT 2023

Del 9 de gener al 9 d'abril



ACTIVITAT EN DIRECTE A ASME.CAT
 RACK TRAINING
 ESQUENA
 ABDOMINALS
 GLUTIS

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



Via de Bàrcino 84-86 · 08033 Barcelona · 93 311 37 01 · cemtrinitat@asme.cat · www.asme.cat

CEM TRINITAT CEM VINTRÓ CEM VERNEDA PISTES LA PU



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.

CYCLO VIRTUAL (CYCLO VI) Mateixa activitat que CYCLO però realitzat amb suport informàtic i sense presència de tècnic.

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.

ENTRENAMENT MUSCULAR

PUMP Programa molt complert d'entrenament muscular, no coreografiat, on es treballen tots els grans grups musculars amb barres i discos i amb el que 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.

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.

ENTRENAMENT COMBINAT

RACK TRAINING Activitat on treballaràs la musculatura de manera integral. Milloraràs la teva força, velocitat, potència, agilitat i mobilitat. A més de prevenir i evitar lesions, millorar el teu metabolisme i la teva resistència i afavorir la pèrdua de greix.

ENTRENAMENT A L'AIGUA

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

AQUATONO Activitat aquàtica basada en exercicis de tonificació amb o sense material aprofitant la resistència de l'aigua.

AQUASALUT Activitat aquàtica suau basada en exercicis globals i de baixa intensitat orientats al benestar de la condició física general. Es realitza a piscina gran o petita

ENTRENAMENT HOLÍSTIC I CORE

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

YOGUILATES Fusió del valor terapèutic del pilates i l'essència del ioga. El yoguilates ofereix exercicis més equilibrats i complets que les dues disciplines per separat. Si ho practiques amb regularitat aconseguiràs ràpidament un cos més fort i flexible i un estat d'ànim més relaxat.

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.

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.