



# ACTIVITATS DIRIGIDES CEM VINTRÓ • De l'1 al 30 de setembre

		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	SALA FITNESS								STR		CORE			HIIT									GLU								
	PISCINA			AQUATONO		AQUACARDIO		AQUAGYM												AQUAGYM						AQUACARDIO		AQUATONO			
	SALA SOHO			TONO		ZUMBA		TONO				GYM SUAU				TONO								ZUMBA		TBC		FIT MOVE		TONO	
	SALA 2				B. VIRTUAL		T. VIRTUAL			B. VIRTUAL		T. VIRTUAL				B. VIRTUAL		T. VIRTUAL					B. VIRTUAL		GYM JOVE		GAC			B. VIRTUAL	
	SALA CYCLO			CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL
	SALA COOL			COOL		COOL		COOL																	COOL		COOL		COOL		
SALA mahina					PILATES		IOGA		S. PELVIÀ															AERIAL		PILATES		IOGA			
OUTVIU																															NORDIC WALKING
DIMARTS	SALA FITNESS				STR				GLU		STR				HIIT										CORE						
	PISCINA			AQUACARDIO		AQUATONO						AQUASALUT															AQUAGYM				
	SALA SOHO							PILATES							ZUMBA								GAC		STEP/DANCE		ZUMBA		STEP/DANCE		
	SALA 2				T. VIRTUAL			BODY PUMP		TBC				B. VIRTUAL			T. VIRTUAL		B. VIRTUAL					GAC		TONO		BODY PUMP		T. VIRTUAL	
	SALA CYCLO			CYCO			CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL				CYCO VIRTUAL			CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO	
	SALA COOL					COOL		COOL									COOL									COOL		COOL		COOL	
SALA mahina					IOGA		IOGUILATES		ESQUENA										IOGUILATES					IOGUILATES		BARRE		IOGUILATES			
OUTVIU																															RUNNING VINTRÓ
DIMECRES	SALA FITNESS							CORE		HIIT						CORE								GLU							
	PISCINA			AQUATONO		AQUACARDIO														AQUAGYM								AQUAGYM		AQUAZUMBA	
	SALA SOHO					ZUMBA		TONO		GYM SUAU															BODY PUMP		ZUMBA		GAC		
	SALA 2				B. VIRTUAL			T. VIRTUAL				B. VIRTUAL			T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL						GYM JOVE			T. VIRTUAL		B. VIRTUAL	
	SALA CYCLO					CYCO VIRTUAL					CYCO VIRTUAL			CYCO VIRTUAL			CYCO		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO				CYCO VIRTUAL
	SALA COOL					COOL				COOL																COOL		COOL			
SALA mahina						S. PELVIÀ		IOGA		IOGA&MEDIT.					IOGUILATES							BARRE			PILATES		IOGA		PILATES		
OUTVIU																															RUN & SWIM
DIJOUS	SALA FITNESS				GLU					HIIT																					
	PISCINA					AQUATONO		AQUACARDIO				AQUASALUT																AQUAGYM			
	SALA SOHO							BODY PUMP		PILATES					GAC		TONO								TBC		STEP/DANCE		TONO		
	SALA 2					T. VIRTUAL			B. VIRTUAL			T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL						T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL	
	SALA CYCLO					CYCO			CYCO VIRTUAL			CYCO		CYCO VIRTUAL			CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO		
	SALA COOL						COOL																			COOL		COOL			
SALA mahina							IOGUILATES		PILATES		ESQUENA								IOGUILATES						BARRE		PILATES		AERIAL		
OUTVIU																															SWIM AIGÜES OBERTES
DIVENDRES	SALA FITNESS							CORE								HIIT								GLU				CORE			
	PISCINA					AQUACARDIO		AQUATONO																							
	SALA SOHO						PILATES				FIT MOVE																TONO		ZUMBA		
	SALA 2					T. VIRTUAL			B. VIRTUAL				B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		TONO		HIP HOP INFANTIL		ZUMBA
	SALA CYCLO					CYCO VIRTUAL			CYCO VIRTUAL			CYCO VIRTUAL			CYCO VIRTUAL			CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL	
	SALA COOL						COOL																			COOL		COOL			
SALA mahina											IOGA&MEDIT.																				
DISSABTE	SALA FITNESS								STR																						
	SALA SOHO										BODY PUMP				ZUMBA																
	SALA 2						B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		
	SALA CYCLO						CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		
SALA COOL											COOL																				
DIJUMENGE	SALA FITNESS									HIIT				CORE																	
	SALA 2									T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL									
	SALA CYCLO										CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		
	SALA COOL																														

- T. VIRTUAL TRAINING VIRTUAL
- B. VIRTUAL BALANCE VIRTUAL
- STR STRETCH
- HIIT HIIT
- CORE CORE
- GLU GLUTIS

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



## ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR

SOHO

### 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 comparar 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.

### 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.

### 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.

## 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.

### FIT MOVE

Nova activitat combinada on tonificaràs el teu cos amb l'ajuda de diferent material mentre et diverteixes ballant al ritme de la millor música.

## 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!



## 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.

### AQUATONO

Activitat de condicionament físic en piscina poc profunda on es realitzen exercicis de tonificació dels principals grups musculars utilitzant la resistència de l'aigua i diversitat de material per reafirmar i tonificar la musculatura.

### AQUASALUT

Activitat aquàtica suau d'exercicis globals de baixa intensitat orientats al benestar de la condició física.

### AQUACARDIO

Activitat de condicionament físic en piscina poc profunda que pretén millorar la resistència cardiovascular, reduir el greix corporal i aconseguir la màxima diversió a partir d'exercicis aeròbics al ritme de la música.

### AQUAZUMBA

Activitat que combina el treball aeròbic aquàtic i els ritmes llatins.

## FLEXIBILITAT, COS I MENT



### IYOGA

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.

### BARRE

Fusió de ballet, ioga i pilates, on els exercicis isomètrics permeten treballar tot el cos. Ideal per tonificar tots els músculs, reduir greix, millorar l'activitat cardiovascular, disminuir estrès i guanyar equilibri.

### AERIAL

Mitjançant la suspensió i la ingravidesa en un gronxador o gandula especial, es realitzen postures i moviments que ajuden a desenvolupar capacitats físiques, mentals i emocionals; a més d'ajudar a fer un gran treball de desbloqueig, tonificació i definició muscular.

### IYOGUILATES

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.

### SÒL PELVIÀ

Activitat dissenyada per l'enfortiment de la musculatura del sòl pelvià mitjançant un conjunt de tècniques posturals i respiratòries.

### 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.