



# PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES CEM VINTRÓ 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	
<b>DILLUNS</b>	SALA FITNESS			RACK T.					ESQ				GLU					AQUAGYM				ESQ				RACK T.			ABD		
	PISCINA		AQUATONO		AQUACARDIO		AQUAGYM																			AQUACARDIO		AQUATONO			
	SALA 1	TONO			ZUMBA		TONO				GYM SUAU			TONO							ZUMBA		TBC			ZUMBA					
	SALA 2																														
	SALA CYCLO		C.VIRTUAL		B.VIRTUAL		T.VIRTUAL				CYCLO		B.VIRTUAL		T.VIRTUAL											T.VIRTUAL		BODY PUMP			
	SALA COOL		COOL				COOL																			COOL		COOL			
	SALA						IOGA				S. PELVIÀ															PILATES		IOGA			
	GYM ONLINE				ZUMBA																					ZUMBA					
	OUTDOOR																										NORDIC WALKING				
<b>DIMARTS</b>	SALA FITNESS			ESQ																											
	PISCINA		AQUACARDIO				GLU		ESQ																						
	SALA 1																														
	SALA 2																														
	SALA CYCLO		CYCLO																												
	SALA COOL		COOL																												
	SALA				YOGUILATES																										
	GYM ONLINE	TONO																													
	OUTDOOR																														
<b>DIMECRES</b>	SALA FITNESS				ABD																										
	PISCINA		AQUATONO																												
	SALA 1																														
	SALA 2																														
	SALA CYCLO																														
	SALA COOL		COOL																												
	SALA																														
	GYM ONLINE				TBC																										
	OUTDOOR																														
<b>DIJOUS</b>	SALA FITNESS																														
	PISCINA																														
	SALA 1																														
	SALA 2																														
	SALA CYCLO		CYCLO																												
	SALA COOL		COOL																												
	SALA																														
	GYM ONLINE				YOGUI.																										
	OUTDOOR																														
<b>DIVENDRES</b>	SALA FITNESS																														
	PISCINA																														
	SALA 1																														
	SALA 2																														
	SALA CYCLO																														
	SALA COOL																														
	SALA																														
	GYM ONLINE																														
	OUTDOOR																														
<b>DISS.</b>	SALA FITNESS																														
	SALA 1																														
	SALA 2																														
	SALA CYCLO																														
	SALA COOL																														
	SALA																														
	GYM ONLINE																														
	OUTDOOR																														
<b>DIU.</b>	SALA FITNESS																														
	SALA 1																														
	SALA 2																														
	SALA CYCLO																														
	SALA COOL																														
	SALA																														
	GYM ONLINE																														
	OUTDOOR																														

B.VIRTUAL BALANCE VIRTUAL    C.VIRTUAL CICLO VIRTUAL    T.VIRTUAL TRAINING VIRTUAL    ACTIVITAT EN DIRECTE A ASME.CAT

ESQ ESQUENA    RACK T. RACK TRAINING    ABD ABDOMINALS    GLU GLUTIS

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



C/ Consell de Cent 623-627 · 08026 Barcelona · 93 245 02 68 · vintro@asme.cat · www.asme.cat  
CEM VINTRÓ    CEM TRINITAT    CEM VERNEDA    PISTES LA 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.

**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.

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

## ENTRENAMENT MUSCULAR

**BODY PUMP** 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.



**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 COMBINAT

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

**GYM JOVE** Activitat motivant on es treballa la capacitat aeròbica i la coordinació a la primera part de la sessió i exercicis específics de tonificació amb varietat de material a la segona part. Tot amb diferents materials i mitjançant jocs en grup.

**NORDIC WALKING** Activitat de resistència que consisteix amb l'ajuda o no de bastons, a un bon ritme i superant pendants.

**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 on l'objectiu principal és 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** Act. 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** Combina el treball aeròbic aquàtic i els ritmes llatins.

## ENTRENAMENT HOLÍSTIC I CORE



**IOGA** Tècnica de coneixements del cos i la ment, basat 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. La música i els diferents complements s'utilitzen, com ara la barra de ballet, ens permeten fer exercicis isomètrics que treballen tot el cos. Aconseguirem tonificar tots els músculs, reduir greix, millorar l'activitat cardiovascular, disminuir estrès i guanyar equilibri.

**AEROYOGA** Mitjançant la suspensió i la ingravidesa en un gronxador o gandula especial es realitzen postures i moviments de ioga amb les que desenvoluparàs capacitats físiques, mentals i emocionals i faràs un gran treball de desbloqueig, tonicitat i definició muscular.

**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.

**SÒL PELVIÀ** Activitat dissenyada per l'enfortiment de la musculatura del sol pelvià mitjançant un conjunt de tècniques posturals y respiratòries.

**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.