



ACTIVITATS DIRIGIDES CEM TRINITAT VELLA • AGOST 2025

	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				AQUAGIM																									
	SALA 3 (AADD)				B. VIRTUAL		TONO		ZUMBA			B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL			TONO/PUMP		PILATES /STRETCH		ZUMBA		B. VIRTUAL			
	SALA FITNESS				GLU					HIIT				COR															ESQ	
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				COOL			
DIMARTS	PISCINA																													
	SALA 3 (AADD)					PILATES		TONO/PUMP				B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL						AQUAGIM		TONO/PUMP		ZUMBA		B. VIRTUAL		
	SALA FITNESS									ESQ	COR							HIIT		GLU										
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL					CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL					CYCLO VIRTUAL			COOL			
DIMECRES	PISCINA				AQUAGIM																									
	SALA 3 (AADD)				B. VIRTUAL		FIT MOVE/TONO		IOGUILATES			B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL				T. VIRTUAL		PILATES /STRETCH		GAC		IOGUILATES		T. VIRTUAL		
	SALA FITNESS												HIIT					GLU											ESQ	
	GREENFIT						HIIT GREENFIT																				HIIT GREENFIT			
	COOL / CYCLO				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL							CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				
DIJOURS	SALA 3 (AADD)					TONO/PUMP		PILATES /STRETCH					T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL				B. VIRTUAL		AQUAGIM		TONO/PUMP		ZUMBA			
	SALA FITNESS									COR																			HIIT	
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL								CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			
DIV.	SALA 3 (AADD)		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL						T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL				B. VIRTUAL				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL	
	SALA FITNESS									GLU		HIIT																		
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			COOL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL						CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	
DSS.	SALA 3 (AADD)					T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL									B. VIRTUAL				T. VIRTUAL					
	SALA FITNESS																					HIIT			GLU					
	COOL / CYCLO					CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL							CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL					
DG.	SALA 3 (AADD)					B. VIRTUAL		HIIT		ESQ		T. VIRTUAL		COR																
	SALA FITNESS																													
	COOL / CYCLO					CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL													CYCLO VIRTUAL					
					T. VIRTUAL	TRAINING VIRTUAL		B. VIRTUAL	BALANCE VIRTUAL		HIIT	HIIT		STR	STRETCH		GLU	GLUTIS		COR	CORE									

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

A les activitats amb (*) podran accedir persones usuàries de 14 i 15 anys.

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



C/ Binèfar 10-14 · 08020 Barcelona · 93 305 49 59 · verneda@asme.cat · www.asme.cat
CEMVERNEDA CEMTRINITAT CEMVINTRÓ PISTESLA PAU



CONNECT

DEIXA'T SENTIR I PREN
CONSCIÈNCIA DEL TEU COS

STRETCH

Activitat dirigida d'exercicis suaus i mantinguts per preparar als músculs per a un major esforç i augmentar el rang de moviment de les articulacions.

ESQUENA

Dinamització 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.

BOUTIQUES

GAUDEIX DE LES NOSTRES
ACTIVITATS MÉS ESPECIALS

COOL

Entrenament d'alta intensitat (HIIT) que combina l'exercici cardiovascular sobre una Airbike o Indoorbike, el boxa i exercici amb el propi pes corporal.

VITALITY

POSA'T EN MARXA I ELEVA
LA TEVA VITALITAT

IOGUILATES

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 més relaxat.

PILATES

Activitat centrada en el desenvolupament dels músculs del core per mantenir l'equilibri i dotar d'estabilitat i fermesa a la columna vertebral.

AIGUAGIM

Activitat que té l'objectiu principal de treballar tot el cos mitjançant exercicis, tant de tonificació com cardiovasculars, amb una intensitat moderada.

ACTIVE

ACTIVA L'ENERGIA
QUE ET MOU

ZUMBA

Fusió de ball coreografiat i exercicis específics d'entrenament cardiovascular al so de ritmes com salsa, merengue, samba o hip-hop, on es maximitza el consum calòric ajudant a modificar la composició corporal i a tonificar el cos.

CORE

Entrenament específic del core (centre corporal) mitjançant diferents exercicis.

GLUTIS

Activitat de tonificació de les cames i glutis de forma ràpida i efectiva.

ADVANCE

TRANSFORMA I
ESCULPEIX EL TEU COS

RUNNING

Sortides a córrer en grup, que et permet cremar calories, enfortir les cames, millorar la resistència aeròbica i augmentar la capacitat cardiorespiratòria.

SWIM AIGÜES OBERTES

Entrenaments de natació en aigües obertes on es recorre una distància que va dels 600 als 1.200 m aprox.

TONIFICACIÓ

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

BODY PUMP

Entrenament muscular on es treballen tots els grans grups musculars amb barres i discos, i amb el qual es defineix la musculatura de tot el cos.

GAC

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

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.

SUMMIT

DESAFIA
ELS TEUS LÍMITS

HIIT

Entrenament d'interval d'alta intensitat proporcionant capacitat atlètica i millorant la condició a través d'un treball de força-resistència.

RUN & SWIM

Disciplina que combina les activitats de nedar i córrer i tots els beneficis de les dues especialitats.

