



ACTIVITATS DIRIGIDES CEM VINTRÓ • De l'1 al 31 d'agost

	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				AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PMP*																	AIGUAGIM PPP*							
	SALA SOHO				GAC		ZUMBA		TONO/PUMP		IOGUILATES											ZUMBA		TONO/PUMP		IOGUILATES		GAC			
	SALA RSEARCH / 2		HIIT		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL			B. VIRTUAL		T. VIRTUAL			B. VIRTUAL		T. VIRTUAL				B. VIRTUAL		ESQ		T. VIRTUAL				B. VIRTUAL		
	SALA CYCLO		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	
DIMARTS	PISCINA			AIGUAGIM PPP*				AIGUAGIM PMP*																	AIGUAGIM PPP*						
	SALA SOHO					GAC		IOGUILATES		TBC				TONO/PUMP									GAC		IOGUILATES		ZUMBA				
	SALA RSEARCH / 2			ESQ		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL			B. VIRTUAL			T. VIRTUAL		B. VIRTUAL					GAC		T. VIRTUAL				T. VIRTUAL		
	SALA CYCLO		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		HIIT		CYCLO VIRTUAL		CYCLO		
DIMECRES	PISCINA				AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PMP*																		AIGUAGIM PPP*						
	SALA SOHO					TBC		GAC			IOGUILATES												IOGUILATES		TONO/PUMP		TBC		TONO/PUMP		
	SALA RSEARCH / 2		B. VIRTUAL				HIIT			B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL			T. VIRTUAL		B. VIRTUAL				IOGUILATES		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		ESQ		B. VIRTUAL
	SALA CYCLO				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL	
DIJOUS	PISCINA			AIGUAGIM PPP*				AIGUAGIM PMP*																	AIGUAGIM PPP*						
	SALA SOHO						ZUMBA		IOGUILATES		TONO/PUMP															IOGUILATES		GAC			
	SALA RSEARCH / 2			GLU		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL			B. VIRTUAL									TBC		GLU		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL	
	SALA 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	
DIVENDRES	PISCINA			AIGUAGIM PMP*		AIGUAGIM PPP*																									
	SALA SOHO								GAC																TONO/PUMP		IOGUILATES				
	SALA RSEARCH / 2			T. VIRTUAL		CORE			B. VIRTUAL				B. VIRTUAL			T. VIRTUAL		B. VIRTUAL							T. VIRTUAL		CORE			T. VIRTUAL	
	SALA CYCLO		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			
DISSABTE	SALA SOHO																														
	SALA RSEARCH / 2					B. VIRTUAL				HIIT		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL													
	SALA CYCLO				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL																
DIUMEN	SALA RSEARCH / 2						T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		GLU			B. VIRTUAL		T. VIRTUAL															
	SALA CYCLO						CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL														
		T. VIRTUAL	TRAINING VIRTUAL			B. VIRTUAL	BALANCE VIRTUAL		ESQ	ESQUENA	HIIT	HIIT		CORE	CORE					GLU	GLUTIS		AIGUAGIM PPP*	Piscina Poc Profunda		AIGUAGIM PMP*	Piscina Molt Profunda				

T. VIRTUAL TRAINING VIRTUAL

B. VIRTUAL BALANCE VIRTUAL

ESQ ESQUENA

HIIT HIIT

CORE CORE

GLU GLUTIS

AIGUAGIM PPP* Piscina Poc Profunda

AIGUAGIM PMP* Piscina Molt Profunda

* 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.

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.

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.

CYCLO

Entrenament cardiovascular molt eficaç, que es desenvolupa sobre una bicicleta de pinyó fix, i té com a principal objectiu la disminució del percentatge de greix corporal i millora de la resistència.

TBC

Entrenament càrdio de moderada a alta intensitat intercalat amb tonificació. Treball intervàl·lic ideal per cremar calories.

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.

GAC

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

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.

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.

