



ACTIVITATS DIRIGIDES CEM TRINITAT VELLA • A partir del 12 de gener 2026

	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: 9:30-10:00 AQUAGIM, 15:30-16:00 AQUAGIM * SALA 3 (AADD): 8:30-9:00 PILATES, 9:30-10:00 TONO, 10:30-11:00 GAC, 13:30-14:00 T. VIRTUAL, 16:00-16:30 PUMP, 17:00-17:30 ZUMBA *, 18:00-18:30 PILATES, 19:00-19:30 PUMP SALA FITNESS: 8:30-9:00 GLU, 11:30-12:00 HIIT, 14:00-14:30 COR, 17:00-17:30 HIIT, 20:00-20:30 STR COOL / CYCLO: 7:30-8:00 CYCLO VIRTUAL, 8:30-9:00 CYCLO VIRTUAL, 9:30-10:00 CYCLO VIRTUAL, 10:30-11:00 CYCLO VIRTUAL, 11:30-12:00 CYCLO VIRTUAL, 12:30-13:00 CYCLO VIRTUAL, 15:00-15:30 CYCLO VIRTUAL, 16:00-16:30 CYCLO VIRTUAL, 17:00-17:30 CYCLO VIRTUAL, 18:00-18:30 COOL, 19:00-19:30 CYCLO, 20:00-20:30 T. VIRTUAL, 21:00-21:30 CYCLO VIRTUAL OUTVIU: 19:30-21:00 NORDIC WALKING VINTRÓ																													
DIMARTS	PISCINA: 8:30-9:00 AQUAGIM, 19:30-20:00 AQUAGIM SALA 3 (AADD): 8:00-8:30 PUMP, 8:30-9:00 ZUMBA, 9:30-10:00 TONO, 10:30-11:00 PILATES, 13:30-14:00 B. VIRTUAL, 14:00-14:30 T. VIRTUAL, 14:30-15:00 B. VIRTUAL, 17:30-18:00 BARRE, 18:00-18:30 TONO, 19:00-19:30 ZUMBA, 20:00-20:30 IOGA SALA FITNESS: 8:30-9:00 STR, 9:30-10:00 COR, 14:00-14:30 HIIT, 16:30-17:00 GLU, 20:00-20:30 IOGA COOL / CYCLO: 7:30-8:00 CYCLO VIRTUAL, 8:30-9:00 CYCLO VIRTUAL, 9:30-10:00 CYCLO VIRTUAL, 10:30-11:00 CYCLO VIRTUAL, 12:30-13:00 CYCLO VIRTUAL, 13:30-14:00 CYCLO VIRTUAL, 14:30-15:00 CYCLO VIRTUAL, 15:30-16:00 CYCLO VIRTUAL, 16:30-17:00 CYCLO VIRTUAL, 18:00-18:30 COOL, 19:00-19:30 CYCLO, 20:00-20:30 COOL OUTVIU: 19:30-21:00 RUNNING VINTRÓ																													
DIMECRES	PISCINA: 11:30-12:00 AQUAGIM SALA 3 (AADD): 9:00-9:30 PILATES, 9:30-10:00 FIT MOVE, 10:30-11:00 PUMP, 13:30-14:00 T. VIRTUAL, 14:30-15:00 B. VIRTUAL, 16:00-16:30 T. VIRTUAL, 18:00-18:30 GAC, 18:30-19:00 ZUMBA *, 19:00-19:30 BARRE, 20:00-20:30 IOGA+MEDITACIÓ SALA FITNESS: 8:30-9:00 COR, 14:00-14:30 GLU, 17:00-17:30 HIIT, 20:00-20:30 HIIT GREENFIT: 17:00-17:30 HIIT COOL / CYCLO: 8:00-8:30 CYCLO VIRTUAL, 8:30-9:00 COOL, 9:30-10:00 CYCLO, 10:30-11:00 CYCLO VIRTUAL, 12:30-13:00 CYCLO VIRTUAL, 13:30-14:00 CYCLO VIRTUAL, 15:00-15:30 CYCLO VIRTUAL, 16:00-16:30 CYCLO VIRTUAL, 17:00-17:30 CYCLO VIRTUAL, 18:00-18:30 COOL, 19:00-19:30 CYCLO, 21:00-21:30 CYCLO VIRTUAL OUTVIU: 14:30-16:00 RUNNING VINTRÓ																													
DIJOUS	PISCINA: 8:30-9:00 AQUAGIM, 15:30-16:00 AQUAGIM *, 19:30-20:00 AQUAGIM * SALA 3 (AADD): 9:00-9:30 TONO, 9:30-10:00 ZUMBA, 10:30-11:00 PILATES, 13:30-14:00 T. VIRTUAL, 14:00-14:30 B. VIRTUAL, 14:30-15:00 T. VIRTUAL, 16:00-16:30 B. VIRTUAL, 17:30-18:00 STRETCHING, 18:30-19:00 ZUMBA, 19:00-19:30 COMBAT, 20:00-20:30 T. VIRTUAL SALA FITNESS: 10:30-11:00 GLU, 14:00-14:30 STR, 21:00-21:30 STR COOL / CYCLO: 7:30-8:00 CYCLO VIRTUAL, 8:30-9:00 CYCLO VIRTUAL, 9:30-10:00 CYCLO VIRTUAL, 10:30-11:00 CYCLO VIRTUAL, 12:30-13:00 CYCLO VIRTUAL, 13:30-14:00 CYCLO VIRTUAL, 14:30-15:00 CYCLO VIRTUAL, 16:00-16:30 COOL, 17:00-17:30 CYCLO VIRTUAL, 18:00-18:30 CYCLO, 19:00-19:30 CYCLO VIRTUAL, 21:00-21:30 CYCLO VIRTUAL OUTVIU: 17:30-19:00 NORDIC WALKING VERNEDA, 19:30-21:00 RUNNING VINTRÓ																													
DIV.	SALA 3 (AADD): 8:00-8:30 B. VIRTUAL, 8:30-9:00 AQUAGIM *, 9:30-10:00 SOL PELVIÀ+IOGA, 10:30-11:00 TONO, 13:30-14:00 T. VIRTUAL, 14:00-14:30 B. VIRTUAL, 14:30-15:00 T. VIRTUAL, 16:00-16:30 B. VIRTUAL, 18:00-18:30 TONO, 18:30-19:00 ZUMBA, 19:00-19:30 PILATESTRONG, 20:00-20:30 T. VIRTUAL, 21:00-21:30 B. VIRTUAL SALA FITNESS: 9:30-10:00 GLU, 11:30-12:00 HIIT, 16:30-17:00 COR COOL / CYCLO: 7:30-8:00 CYCLO VIRTUAL, 8:30-9:00 CYCLO VIRTUAL, 9:30-10:00 COOL, 10:30-11:00 CYCLO VIRTUAL, 11:30-12:00 CYCLO VIRTUAL, 12:30-13:00 CYCLO VIRTUAL, 13:30-14:00 CYCLO VIRTUAL, 14:30-15:00 CYCLO VIRTUAL, 15:30-16:00 CYCLO VIRTUAL, 16:00-16:30 CYCLO VIRTUAL, 18:00-18:30 CYCLO VIRTUAL, 19:00-19:30 CYCLO VIRTUAL, 20:00-20:30 CYCLO VIRTUAL, 21:00-21:30 CYCLO VIRTUAL																													
DSS.	SALA 3 (AADD): 12:30-13:00 T. VIRTUAL, 13:30-14:00 B. VIRTUAL, 14:30-15:00 T. VIRTUAL, 15:30-16:00 B. VIRTUAL, 16:30-17:00 T. VIRTUAL, 17:30-18:00 B. VIRTUAL, 19:00-19:30 T. VIRTUAL SALA FITNESS: 16:30-17:00 HIIT, 19:00-19:30 GLU COOL / CYCLO: 12:30-13:00 CYCLO VIRTUAL, 13:30-14:00 CYCLO VIRTUAL, 14:30-15:00 CYCLO VIRTUAL, 15:30-16:00 CYCLO VIRTUAL, 16:30-17:00 CYCLO VIRTUAL, 17:30-18:00 CYCLO VIRTUAL, 18:30-19:00 CYCLO VIRTUAL																													
DG.	SALA 3 (AADD): 8:00-8:30 B. VIRTUAL, 8:30-9:00 HIIT, 9:30-10:00 STR, 10:30-11:00 T. VIRTUAL, 11:30-12:00 COR, 13:30-14:00 T. VIRTUAL SALA FITNESS: 10:30-11:00 STR, 11:30-12:00 T. VIRTUAL, 12:30-13:00 COR COOL / CYCLO: 8:00-8:30 CYCLO VIRTUAL, 9:00-9:30 CYCLO VIRTUAL, 10:00-10:30 CYCLO VIRTUAL, 11:00-11:30 CYCLO VIRTUAL, 12:00-12:30 CYCLO VIRTUAL																													

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.



CONNECT

DEIXA'T SENTIR I PREN
CONSCIÈNCIA DEL TEU COS

IOGA

Tècnica de coneixements del cos i la ment basada en postures estàtiques i tècniques de respiració i relaxació.

IOGA-MEDITACIÓ

Tècnica de coneixements del cos i la ment basada en postures estàtiques i tècniques de respiració i relaxació.

SÒL PELVIÀ - IOGA

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

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.

VITALITY

POSA'T EN MARXA I ELEVA
LA TEVA VITALITAT

NORDIC WALKING

Activitat de resistència que consisteix, amb l'ajuda o no de bastons, a seguir un bon ritme superant pendents.

PILATESTRONG

Classe dinàmica que combina exercicis cardiovasculars i de tonificació muscular amb material funcional, inspirada en els principis bàsics del pilates. Treballa intensament el core i l'esquena, millora la postura i incrementa la flexibilitat.

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.

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.

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.

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.

COMBAT

Exercici aeròbic que inclou moviments de boxa i arts marcials. Ideal per cremar greix, millorar la resistència cardiorespiratòria i la flexibilitat, i incrementar la força.

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.

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.

