



ACTIVITATS DIRIGIDES CEM VINTRÓ • Del 12 de gener al 5 d'abril de 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	SALA RSEARCH (FIT.)							ESQ			CORE		HIIT									GLU	GYM JOVE			AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*					
	PISCINA		AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PMP*								AIGUAGIM PPP*									AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*					
	SALA SOHO	TONO		ZUMBA		TONO		GYM SUAU						TONO								ZUMBA	TBC		ZUMBA		TONO						
	SALA 2		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL			B. VIRTUAL			T. VIRTUAL			B. VIRTUAL		T. VIRTUAL						B. VIRTUAL				GAC		B. VIRTUAL					
	SALA CADENYA									CYCLO CANDENZA		CYCLO VIRTUAL				CYCLO CANDENZA										CYCLO CANDENZA		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			
	SALA COOL	COOL				COOL																	COOL		COOL		COOL						
	SALA mahina			PILATES		IOGA		S. PELVIÀ		BARRE												AERIAL		IOGA		PILATES		IOGA					
	OUTVIU																													NORDIC WALKING VINTRÓ			
DIMARTS	SALA RSEARCH (FIT.)				ESQ			GLU							HIIT									CORE			AIGUAGIM PPP*						
	PISCINA		AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*					AIGUAGIM PMP*																							
	SALA SOHO				FIT MOVE		PILATES							ZUMBA								FIT MOVE		STEP/DANCE		ZUMBA		STEP/DANCE					
	SALA 2		T. VIRTUAL			BODY PUMP		GAC					B. VIRTUAL			T. VIRTUAL		B. VIRTUAL						TONO		BODY PUMP		GAC					
	SALA CADENYA																									CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO CANDENZA			
	SALA COOL					COOL		COOL							COOL										COOL		COOL		COOL		COOL		
	SALA mahina				IOGA		PILATESTRONG		STRETCH		AERIAL												STRETCH		IOGUILATES		BARRE		PILATESTRONG				
	OUTVIU																													RUNNING VINTRÓ			
DIMECRES	SALA RSEARCH (FIT.)																						GLU	GYM JOVE			AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*		ESQ		
	PISCINA		AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*					AIGUAGIM PMP*																							
	SALA SOHO					GAC		ZUMBA		TONO		GYM SUAU													BODY PUMP		ZUMBA		FIT MOVE				
	SALA 2		B. VIRTUAL					T. VIRTUAL				B. VIRTUAL																					
	SALA CADENYA																																
	SALA COOL																																
	SALA mahina					S. PELVIÀ		IOGA		IOGA&MEDIT.																							
	OUTVIU																																
DIJOUS	SALA RSEARCH (FIT.)																																
	PISCINA																																
	SALA SOHO																																
	SALA 2																																
	SALA CADENYA																																
	SALA COOL																																
	SALA mahina																																
	OUTVIU																																
DIVENDRES	SALA RSEARCH (FIT.)																																
	PISCINA																																
	SALA SOHO																																
	SALA 2																																
	SALA CADENYA																																
	SALA COOL																																
	SALA mahina																																
	OUTVIU																																
DISSABTE	SALA RSEARCH (FIT.)																																
	PISCINA																																
	SALA SOHO																																
	SALA 2																																
	SALA CADENYA																																
	SALA COOL																																
	OUTVIU																																
DIUMENGE	SALA RSEARCH (FIT.)																																
	PISCINA																																
	SALA SOHO																																
	SALA 2																																
	SALA CADENYA																																
	SALA COOL																																
	OUTVIU																																

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.



CONNECT

DEIXA'T SENTIR I PREN
CONSCIÈNCIA DEL TEU COS

IOGA-MEDITACIÓ

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

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.

IOGA

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

SÒL PELVIÀ

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

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.

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.

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.

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.

AIGUAGIM

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

PILATESTRONG

Activitat que combina els principis del pilates amb el treball de força suau mitjançant manuelles lleugeres. A través d'exercicis fluids i controlats, es treballen la postura, el core, l'equilibri, la força i la mobilitat, millorant l'estabilitat corporal i la consciència del moviment.

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.

STEP-DANCE

Sessió coreografiada que combina de forma fàcil i divertida moviments d'estils de ball variats sobre una plataforma (step) en la qual es treballa la capacitat aeròbica, la resistència muscular i la coordinació.

TBC

Entrenament càrdio de moderada a alta intensitat intercalat amb tonificació. Treball intervèl·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.

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

XTREME HIIT

Entrenament al límit que combina exercicis de força i treball cardiovascular en format intervèl·lic. Una sessió intensa dissenyada per portar-te a l'esforç anaeròbic.

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.

CADENZA

Sessió de ciclisme indoor amb bicicletes d'alta tecnologia, potència mesurada en watts i visualitzacions en pantalla per fer l'experiència més immersiva i motivadora.

