



ACTIVITATS DIRIGIDES CEM TRINITAT VELLA • A partir de l'1 d'octubre de 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													AQUAGIM *												
	SALA 3 (AADD)				PILATES		BARRE		GAC					T. VIRTUAL					PUMP		ZUMBA *		PILATES		PUMP		FIT MOVE				
	SALA FITNESS				GLU					HIIT					COR						HIIT						STR				
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL					CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO				CYCLO VIRTUAL	
OUTVIU																										NORDIC WALKING VINTRÓ					
DIMARTS	PISCINA				AQUAGIM																						AQUAGIM				
	SALA 3 (AADD)				PUMP		ZUMBA		TONO		PILATES		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL					BARRE		TONO		ZUMBA		IOGA			
	SALA FITNESS				STR					COR					HIIT					GLU					COOL		CYCLO		COOL		
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL				COOL		CYCLO					CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				COOL		CYCLO		COOL	
OUTVIU																										RUNNING VINTRÓ					
DIMECRES	PISCINA										AQUAGIM									AQUAGIM *											
	SALA 3 (AADD)					PILATES		FIT MOVE		PUMP				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL				T. VIRTUAL			GAC		ZUMBA *		Barre		IOGA+Meditació		
	SALA FITNESS														GLU																
	GREENFIT					COR															HIIT							HIIT			
COOL / CYCLO					COOL		CYCLO						CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL					COOL		CYCLO				CYCLO VIRTUAL	
OUTVIU																															
DIJOUS	PISCINA				AQUAGIM																						AQUAGIM *				
	SALA 3 (AADD)					TONO		ZUMBA		PILATES			T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL			B. VIRTUAL			IOGUILATES		ZUMBA		COMBAT		T. VIRTUAL		
	SALA FITNESS										GLU					STR														STR	
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO		CYCLO VIRTUAL				
OUTVIU																							NORDIC WALKING VERNEDA					RUNNING VINTRÓ			
DIV.	SALA 3 (AADD)			B. VIRTUAL		AQUAGIM *		SOL PELVIA+IOGA		TONO			T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL			B. VIRTUAL		TONO		ZUMBA		PILATES		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL	
	SALA FITNESS							GLU			HIIT										COR										
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL				COOL		CYCLO VIRTUAL		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		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		B. VIRTUAL				T. VIRTUAL					
	SALA FITNESS																														
	COOL / CYCLO																														
DG.	SALA 3 (AADD)					B. VIRTUAL		HIIT		STR		T. VIRTUAL	COR		T. VIRTUAL																
	SALA FITNESS																														
	COOL / CYCLO																														

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

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

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.

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

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 marcial. 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'intervals 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.

