



ACTIVITATS DIRIGIDES CEM VINTRÓ • 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	SALA RSEARCH (FIT.)							ESQ		CORE			HIIT										GLU		GYM JOVE						
	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		GAC		TONO	
	SALA 2				B. VIRTUAL		T. VIRTUAL			B. VIRTUAL		T. VIRTUAL			B. VIRTUAL		T. VIRTUAL					B. VIRTUAL					GAC		B. VIRTUAL		
	SALA CYCLO		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL			CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO				CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL			CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	
	SALA COOL		COOL			COOL																		COOL		COOL		COOL		COOL	
SALA mabana				PILATES		IOGA		S. PELVIÀ		BARRE												AERIAL		IOGA		PILATES		IOGA			
OUTVIU																										NORDIC WALKING					
DIMARTS	SALA RSEARCH (FIT.)			ESQ				GLU		ESQ					HIIT									CORE							
	PISCINA			AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*					AIGUAGIM PMP*																AIGUAGIM PPP*				
	SALA SOHO					PULSE		PILATES						ZUMBA										STEP/DANCE		ZUMBA		STEP/DANCE			
	SALA 2			T. VIRTUAL			BODY PUMP		GAC				B. VIRTUAL				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL					STEP/DANCE		TONO		BODY PUMP		GAC	
	SALA CYCLO		CYCLO			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL					CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO		
	SALA COOL				COOL		COOL									COOL									COOL		COOL		COOL		COOL
SALA mabana				IOGA		IOGUILATES		STRETCH		AERIAL						IOGUILATES						STRETCH		IOGUILATES		BARRE		IOGUILATES			
OUTVIU																										RUNNING VINTRÒ					
DIMECRES	SALA RSEARCH (FIT.)				CORE										CORE								GLU		GYM JOVE					ESQ	
	PISCINA			AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*				AIGUAGIM PPP*								AIGUAGIM PPP*									AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*		
	SALA SOHO						GAC		ZUMBA		TONO		GYM SUAU												BODY PUMP		PULSE		FIT MOVE		
	SALA 2			B. VIRTUAL				T. VIRTUAL					B. VIRTUAL			T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL						STRETCH		GAC		XTREME HIIT	
	SALA CYCLO				CYCLO VIRTUAL					CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL			CYCLO		CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL					CYCLO			CYCLO VIRTUAL	
	SALA COOL			COOL						COOL															COOL		COOL		COOL		
SALA mabana				S. PELVIÀ		IOGA		IOGA&MEDIT.						IOGUILATES								BARRE		PILATES		IOGA		PILATES			
OUTVIU															RUNNING VINTRÒ																
DIJOUS	SALA RSEARCH (FIT.)			GLU																									GLU		
	PISCINA			AIGUAGIM PMP*		AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*																			AIGUAGIM PPP*				
	SALA SOHO						BODY PUMP			PILATES																					
	SALA 2				T. VIRTUAL			PULSE					T. VIRTUAL													T. VIRTUAL				B. VIRTUAL	
	SALA CYCLO			CYCLO			CYCLO VIRTUAL				CYCLO		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL					CYCLO VIRTUAL					CYCLO VIRTUAL			CYCLO		
	SALA COOL					COOL																			COOL		COOL				
SALA mabana					IOGUILATES		PILATES		STRETCH							IOGUILATES									BARRE		PILATES		AERIAL		
OUTVIU																						NORDIC WALKING						RUNNING VINTRÒ			
DIVENDRES	SALA RSEARCH (FIT.)						CORE			ESQ					HIIT								GLU						CORE		
	PISCINA			AIGUAGIM PMP*		AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*																							
	SALA SOHO								TONO		FIT MOVE														TONO		IOGUILATES		ZUMBA		
	SALA 2					T. VIRTUAL					B. VIRTUAL			T. VIRTUAL		B. VIRTUAL															T. VIRTUAL
	SALA CYCLO			CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL					CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL							CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	
	SALA COOL			COOL			COOL																				COOL				
SALA mabana									STRETCH		IOGA&MEDIT.																				
DISSABTE	SALA RSEARCH (FIT.)							ESQ																						HIIT	
	SALA SOHO										BODY PUMP		ZUMBA																		
	SALA 2					B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		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		
	SALA COOL										COOL																				
	SALA mabana																														
DIUMENGE	SALA RSEARCH (FIT.)																														
	SALA 2																														
	SALA CYCLO																														
	SALA COOL																														

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.



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.

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.

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 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.

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 intervàl·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.

Pulse

Activitat coreografiada on fer una bona sessió de càrdio a la vegada que aprens les millors coreografies de videoclip i musicals d'ara i sempre.

