



ACTIVITATS DIRIGIDES CEM TRINITAT VELLA • A partir del 15 ENERO 2024

	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				AQUASALUT										AQUAGYM															
	SALA 3 (AADD)		T. VIRTUAL		COOL		GAC										PUMP		ZUMBA*		PILATES		PUMP		B. VIRTUAL					
	SALA FITNESS		GLU						HIIT		COR						STR													
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL				CYCLO		COOL	
	OUTVIU																								NORDIC WALKING					
DIMARTS	PISCINA						A.TONO										A.TONO								AQUAGYM					
	SALA 3 (AADD)		PUMP		TONO		IOGA		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL						A.TONO		IOGA		TONO		ZUMBA		IOGUILATES					
	SALA FITNESS				STR				COR				HIIT		GLU															
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO		COOL					
	OUTVIU																								RUNNING VINTRO					
DIMECRES	PISCINA				AQUASALUT																									
	SALA 3 (AADD)		B. VIRTUAL		PILATES		PUMP		T. VIRTUAL				ZUMBA		TONO*		TBC		ZUMBA		TONO		T. VIRTUAL							
	SALA FITNESS		COR						HIIT		GLU												STR							
	COOL / CYCLO		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL					
	OUTVIU										RUN & SWIM A.O.																			
DIJOUS	PISCINA																A.TONO						AQUAGYM							
	SALA 3 (AADD)		T. VIRTUAL		PILATES		ZUMBA		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL				A.TONO		IOGUILATES		ZUMBA		COMBAT							
	SALA FITNESS				GLU				STR		COR				HIIT		GLU								STR					
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO		CYCLO VIRTUAL		COOL	
	OUTVIU																								RUNNING VERNEDA					
DIV.	SALA 3 (AADD)		B. VIRTUAL		IOGA		TONO		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		PILATES		B. VIRTUAL		ZUMBA		TONO						B. VIRTUAL					
	SALA FITNESS		GLU				STR		COR						HIIT		GLU								HIIT					
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			
DSS.	SALA 3 (AADD)		T. VIRTUAL				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL						T. VIRTUAL							
	SALA FITNESS				STR												HIIT													
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL						CYCLO VIRTUAL							
DG.	SALA 3 (AADD)		B. VIRTUAL		HIIT				COR		T. VIRTUAL																			
	SALA FITNESS																													
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL																			

T. VIRTUAL TRAINING VIRTUAL B. VIRTUAL BALANCE VIRTUAL HIIT HIIT STR STRETCH GLU GLUTIS COR CORE A. TONO AQUATONO

* A les sessions amb * poden assistir abonats menors de 16 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.



C/ Binèfar 10-14 · 08020 Barcelona · 93 305 49 59 · verneda@asme.cat · www.asme.cat
CEMVERNEDA CEMTRINITAT CEMVINTRO PISTESLA PAU



ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR

CYCLO

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

ZUMBA

Fusió de ball coreografiat i exercicis específics d'entrenament cardiovascular al so de ritmes com salsa, merengue, samba, hip-hop, etc. on es maximitza el consum calòric ajudant a modificar la composició corporal i a tonificar el cos.

RUNNING

Exercici que et permet cremar calories, enfortir les cames, millorar la resistència aeròbica i augmentar la capacitat cardiorespiratòria. En entrenar en grup, sortir a córrer et resultarà més divertit i podràs compartir experiències amb altres corredors/es.

SWIMMING A.O.

Entrenaments de natació en aigües obertes on es recorre una distància que va dels 600 als 1.200m aprox.

ENTRENAMENT MUSCULAR

BODY PUMP

Entrenament muscular, no coreografiat, on es treballen tots els grans grups musculars amb barres i discos, i amb el qual es tonifica i defineix la musculatura de tot el cos.

TONIFICACIÓ

Sessions no coreografiades que, mitjançant exercicis específics, ajuden a enfortir la musculatura del cos.

GAC

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

CORE

Entrenament específic del core (zona abdominal, transvers i quadrat lumbar), mitjançant diferents exercicis d'activació.

GLUTIS (GLU)

Activitat de tonificació de les cames i glutis de forma ràpida i efectiva.

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.

COMBAT

Exercici aeròbic que inclou moviments de boxa i arts marcials. Millora la resistència cardiorespiratòria i la flexibilitat, i incrementa la força, la velocitat muscular i la densitat òssea. A més, és ideal per cremar greixos.

ENTRENAMENT COMBINAT

TBC

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

HIIT

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

ENTRENAMENT A L'AIGUA

AQUAGYM

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

AQUATONO

Activitat de condicionament físic en piscina poc profunda on es realitzen exercicis de tonificació dels principals grups musculars utilitzant la resistència de l'aigua i diversitat de material per reafirmar i tonificar la musculatura.

AQUASALUT

Activitat aquàtica suau d'exercicis globals de baixa intensitat orientats al benestar de la condició física.

FLEXIBILITAT, COS I MENT

IOGA

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

PILATES

Activitat centrada en el desenvolupament dels músculs del core per mantenir l'equilibri i dotar d'estabilitat i fermesa a la columna vertebral.

ILOGUILATES

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 d'ànim més relaxat.

BARRE

Sessió d'entrenament molt suau adaptat a la gent gran i a persones que tinguin certes dolències que els impedeixin desenvolupar uns exercicis més forts o de més nivell.

STRETCH

Sèrie d'exercicis suaus i mantinguts per preparar als músculs per a un major esforç i augmentar el rang de moviment de les articulacions.

COOL: ALTA INTENSITAT

Entrenament d'alta intensitat (HIIT) que combina l'exercici cardiovascular sobre una Airbike o Indoorbike, el boxa i exercici amb el propi pes corporal.

Desafia els teus límits!

COOL