



ACTIVITATS DIRIGIDES CEM TRINITAT VELLA • A partir del 2 d'octubre

	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			ZUMBA		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		COOL			CYCLO		COOL	
OUTVIU																												NORDIC WALKING				
DIMARTS	PISCINA								A.TONO								A.TONO											AQUAGYM				
	SALA 3 (AADD)			PUMP			TONO		IOGA			B. VIRTUAL		T. VIRTUAL								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		COOL		
OUTVIU																												RUNNING VINTRÓ				
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		COOL			CYCLO VIRTUAL				CYCLO		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								IOGUILATES		ZUMBA		COMBAT				
	SALA FITNESS									COR					HIIT						GLU									STR		
	COOL / CYCLO			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		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				
	COOL / CYCLO			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL					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							
	SALA FITNESS									STR																						
	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																		

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 de la 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 marcial. 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 condició millorades 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.

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 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