



ACTIVITATS DIRIGIDES CEM TRINITAT VELLA • A partir del 2 Setembre 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	<table border="1"> <tr> <td>PISCINA</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>AQUASALUT</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>AQUAGYM</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>SALA 3 (AADD)</td> <td></td><td></td><td>T. VIRTUAL</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>GAC</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>PUMP</td><td></td><td></td><td>ZUMBA*</td><td></td><td>PILATES</td><td></td><td>PUMP</td><td></td><td></td><td>B. VIRTUAL</td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>SALA FITNESS</td> <td></td><td></td><td></td><td>GLU</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>HIIT</td><td></td><td></td><td></td><td>COR</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>STR</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>COOL / CYCLO</td> <td></td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>COOL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>COOL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>COOL</td><td></td><td>CYCLO</td><td></td><td>COOL</td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>OUTVIU</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>NORDIC WALKING</td> </tr> </table>																														PISCINA							AQUASALUT										AQUAGYM															SALA 3 (AADD)			T. VIRTUAL					GAC										PUMP			ZUMBA*		PILATES		PUMP			B. VIRTUAL				SALA FITNESS				GLU						HIIT				COR						STR												COOL / CYCLO			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO		COOL				OUTVIU																															NORDIC WALKING
PISCINA							AQUASALUT										AQUAGYM																																																																																																																																																																													
SALA 3 (AADD)			T. VIRTUAL					GAC										PUMP			ZUMBA*		PILATES		PUMP			B. VIRTUAL																																																																																																																																																																		
SALA FITNESS				GLU						HIIT				COR						STR																																																																																																																																																																										
COOL / CYCLO			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO		COOL																																																																																																																																																																		
OUTVIU																															NORDIC WALKING																																																																																																																																																															
DIMARTS	<table border="1"> <tr> <td>PISCINA</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>A.TONO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>A.TONO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>SALA 3 (AADD)</td> <td></td><td></td><td></td><td>PUMP</td><td></td><td></td><td>TONO</td><td></td><td></td><td>IOGA</td><td></td><td></td><td>B. VIRTUAL</td><td></td><td>T. VIRTUAL</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>IOGA</td><td></td><td>TONO</td><td></td><td>ZUMBA</td><td></td><td>IOGUILATES</td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>SALA FITNESS</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>STR</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>COR</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>HIIT</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>GLU</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>COOL / CYCLO</td> <td></td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td></td><td>COOL</td><td></td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO</td><td></td><td>COOL</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>OUTVIU</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>RUNNING VINTRÓ</td> </tr> </table>																														PISCINA										A.TONO								A.TONO														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 VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL					CYCLO VIRTUAL		CYCLO		COOL			OUTVIU																															RUNNING VINTRÓ
PISCINA										A.TONO								A.TONO																																																																																																																																																																												
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 VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL					CYCLO VIRTUAL		CYCLO		COOL																																																																																																																																																																	
OUTVIU																															RUNNING VINTRÓ																																																																																																																																																															
DIMERCES	<table border="1"> <tr> <td>PISCINA</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>AQUASALUT</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>SALA 3 (AADD)</td> <td></td><td></td><td>B. VIRTUAL</td><td></td><td></td><td>PILATES</td><td></td><td>FIT MOVE</td><td></td><td></td><td>PUMP</td><td></td><td></td><td></td><td>T. VIRTUAL</td><td></td><td></td><td>ZUMBA</td><td></td><td></td><td>TBC</td><td></td><td>FIT MOVE</td><td></td><td>ZUMBA</td><td></td><td>TONO</td><td></td><td>T. VIRTUAL</td><td></td> </tr> <tr> <td>SALA FITNESS</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>COR</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>HIIT</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>GLU</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>STR</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>COOL / CYCLO</td> <td></td><td></td><td></td><td>COOL</td><td></td><td></td><td></td><td>CYCLO</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>COOL</td><td></td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>COOL</td><td></td><td></td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td> </tr> <tr> <td>OUTVIU</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>RUN & SWIM A.O.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																														PISCINA							AQUASALUT																									SALA 3 (AADD)			B. VIRTUAL			PILATES		FIT MOVE			PUMP				T. VIRTUAL			ZUMBA			TBC		FIT MOVE		ZUMBA		TONO		T. VIRTUAL		SALA FITNESS							COR						HIIT					GLU											STR			COOL / CYCLO				COOL				CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL			CYCLO VIRTUAL								COOL				CYCLO VIRTUAL	OUTVIU																RUN & SWIM A.O.																
PISCINA							AQUASALUT																																																																																																																																																																																							
SALA 3 (AADD)			B. VIRTUAL			PILATES		FIT MOVE			PUMP				T. VIRTUAL			ZUMBA			TBC		FIT MOVE		ZUMBA		TONO		T. VIRTUAL																																																																																																																																																																	
SALA FITNESS							COR						HIIT					GLU											STR																																																																																																																																																																	
COOL / CYCLO				COOL				CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL			CYCLO VIRTUAL								COOL				CYCLO VIRTUAL																																																																																																																																																															
OUTVIU																RUN & SWIM A.O.																																																																																																																																																																														
DIJOUS	<table border="1"> <tr> <td>PISCINA</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>A.TONO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>SALA 3 (AADD)</td> <td></td><td></td><td>T. VIRTUAL</td><td></td><td>PILATES</td><td></td><td>ZUMBA</td><td></td><td>B. VIRTUAL</td><td></td><td></td><td>T. VIRTUAL</td><td></td><td>B. VIRTUAL</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>IOGUILATES</td><td></td><td>ZUMBA</td><td></td><td>COMBAT</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>SALA FITNESS</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>COR</td><td></td><td></td><td></td><td>HIIT</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>GLU</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>STR</td><td></td> </tr> <tr> <td>COOL / CYCLO</td> <td></td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>COOL</td><td></td><td>CYCLO</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>COOL</td><td></td><td>CYCLO</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>COOL</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>OUTVIU</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>RUNNING VERNEDA</td> </tr> </table>																														PISCINA																		A.TONO														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		COOL		CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO		CYCLO VIRTUAL		COOL			OUTVIU																															RUNNING VERNEDA
PISCINA																		A.TONO																																																																																																																																																																												
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		COOL		CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO		CYCLO VIRTUAL		COOL																																																																																																																																																																	
OUTVIU																															RUNNING VERNEDA																																																																																																																																																															
DIV.	<table border="1"> <tr> <td>SALA 3 (AADD)</td> <td></td><td></td><td>B. VIRTUAL</td><td></td><td></td><td></td><td>IOGA</td><td></td><td>TONO</td><td></td><td></td><td></td><td>T. VIRTUAL</td><td></td><td>B. VIRTUAL</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>TONO</td><td></td><td>B. VIRTUAL</td><td></td><td>PILATES</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>B. VIRTUAL</td> </tr> <tr> <td>SALA FITNESS</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>GLU</td><td></td><td></td><td></td><td>STR</td><td></td><td></td><td></td><td>COR</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>HIIT</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>COOL / CYCLO</td> <td></td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td></td><td>COOL</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>CYCLO</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td> </tr> </table>																														SALA 3 (AADD)			B. VIRTUAL				IOGA		TONO				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL						TONO		B. VIRTUAL		PILATES					B. VIRTUAL	SALA FITNESS							GLU				STR				COR														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																																																																		
SALA 3 (AADD)			B. VIRTUAL				IOGA		TONO				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL						TONO		B. VIRTUAL		PILATES					B. VIRTUAL																																																																																																																																																																
SALA FITNESS							GLU				STR				COR														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																																																																																																																																																																
DSS.	<table border="1"> <tr> <td>SALA 3 (AADD)</td> <td></td><td></td><td></td><td>T. VIRTUAL</td><td></td><td></td><td></td><td>T. VIRTUAL</td><td></td><td>B. VIRTUAL</td><td></td><td></td><td>T. VIRTUAL</td><td></td><td>B. VIRTUAL</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>SALA FITNESS</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>STR</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>HIIT</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>COOL / CYCLO</td> <td></td><td></td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																														SALA 3 (AADD)				T. VIRTUAL				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL			T. VIRTUAL		B. 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																																																																											
SALA 3 (AADD)				T. VIRTUAL				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL			T. VIRTUAL		B. 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.	<table border="1"> <tr> <td>SALA 3 (AADD)</td> <td></td><td></td><td></td><td>B. VIRTUAL</td><td></td><td>HIIT</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>COR</td><td></td><td></td><td></td><td>T. VIRTUAL</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>SALA FITNESS</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>COOL / CYCLO</td> <td></td><td></td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td></td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																														SALA 3 (AADD)				B. VIRTUAL		HIIT					COR				T. VIRTUAL																	SALA FITNESS																																COOL / CYCLO				CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL																																																																																		
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 CEMVINTRÓ 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.

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.

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.

ENTRENAMENT MUSCULAR

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.

GLUTIS (GLU)

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

CORE (COR)

Entrenament específic del core mitjançant diferents exercicis.

ENTRENAMENT COMBINAT

TBC

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

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.

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.

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