



ACTIVITATS DIRIGIDES CEM TRINITAT VELLA • A partir del 4 de setembre

	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																								
	SALA 3 (AADD)			T. VIRTUAL		ZUMBA		GAC										PUMP			ZUMBA*		PILATES		PUMP		B. VIRTUAL			
	SALA FITNESS				GLU					HIIT				CORE					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								AQUAGYM				
	SALA 3 (AADD)			PUMP		TONO		IOGA				B. VIRTUAL		T. VIRTUAL							IOGA		TONO		ZUMBA		IOGUILATES			
	SALA FITNESS						STR			CORE					HIIT					GLU										
	COOL / CYCLO			CYCLO VIRTUAL		COOL			CYCLO		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						CORE					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									CORE					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																									SWIMMING A.O.				
DIV.	SALA 3 (AADD)			B. VIRTUAL			IOGA		TONO				T. VIRTUAL			B. VIRTUAL			PILATES		B. VIRTUAL			ZUMBA		TONO				B. VIRTUAL
	SALA FITNESS						GLU				STR					CORE												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						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					CORE			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 CORE CORE A. TONO AQUATONO SWIM A.O. SWIM AIGUES OBERTES

* 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 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.

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