



ACTIVITATS DIRIGIDES CEM LA VERNEDA • Del 2 d'abril al 31 de juliol

	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					AQUAGYM	AQUAGYM														AQUAGYM											
	SALA 1		B. VIRTUAL		ESQUENA	FIT MOVE		TONO		DANCE SUAU		B. VIRTUAL			T. VIRTUAL							PILATES		STEP		BODY PUMP		COMBAT				
	SALA 2							IOGA																				IOGA				
	FITNESS			COR					GLU					COR									GLU									
	SALA COOL	COOL				CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL			CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL					CYCLE VIRTUAL	COOL		CYCLE					CYCLE VIRTUAL		
	OUTVIU																									NORDIC WALKING						
DIMARTS	PISCINA					AQUAGYM																										
	SALA 1	TONO			B. VIRTUAL	IOGUILATES		TONO					T. VIRTUAL			B. VIRTUAL								TONO		PILATES		ZUMBA		T. VIRTUAL		
	SALA 2							PILATES																								
	FITNESS		GLU				HIIT																	STR								
	SALA COOL		CYCLE VIRTUAL			CYCLE VIRTUAL		CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL		COOL		CYCLE VIRTUAL		CYCLE VIRTUAL							CYCLE		COOL		CYCLE VIRTUAL			
	OUTVIU																											RUNNING VINTRÓ				
DIMECRES	PISCINA					AQUAGYM																										
	SALA 1		IOGUILATES					GAC		ZUMBA						T. VIRTUAL		B. VIRTUAL						GAC		ZUMBA		IOGUILATES				
	SALA 2									IOGA																						
	FITNESS			COR			STR																COR			HIIT						
	SALA COOL	COOL				CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL			CYCLE VIRTUAL		TONO							CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL		CYCLE		COOL		CYCLE VIRTUAL		
	OUTVIU														RUN & SWIM A.O.																	
DIJOUS	PISCINA					AQUAGYM																										
	SALA 1	GAC			FIT MOVE	IOGUILATES		GAC							T. VIRTUAL	T. VIRTUAL	B. VIRTUAL		IOGUILATES				TBC		ZUMBA		PUMP / COMBAT		ZUMBA		T. VIRTUAL	
	SALA 2							SOL PELVIÀ																								
	FITNESS		STR				HIIT							HIIT											GLU			HIIT				
	SALA COOL		CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL			CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE		COOL		CYCLE VIRTUAL			
	OUTVIU																											RUNNING VERNEDA				
DIV.	SALA 1		TBC		B. VIRTUAL		TONO		PILATES		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		B. VIRTUAL				ZUMBA		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL	
	FITNESS			COR										HIIT															STR			
	SALA COOL	COOL				CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL			CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL			COOL		CYCLE VIRTUAL		CYCLE VIRTUAL	
DS.	SALA 1			B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL										
	FITNESS									COR																						
	SALA COOL			CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	COOL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL									
DG.	SALA 1				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL																	
	FITNESS																															
	SALA COOL				CYCLE VIRTUAL			COOL			CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL									

T. VIRTUAL TRAINING VIRTUAL B. VIRTUAL BALANCE VIRTUAL STR STRETCH HIIT HIIT COR CORE GLU GLUTIS SWIM A.O. SWIM AIGUES OBERTES

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

CYCLE

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.

STEP/DANCE

Activitat coreografiada d'entrenament continuat sobre/sense una plataforma (step) en la qual es treballa la capacitat aeròbica, la resistència muscular i la coordinació.

DANCE SUAU

Sessió coreografiada on es combinen de manera fàcil i divertida moviments de diferents estils de ball.

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.

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.

ENTRENAMENT COMBINAT

TBC

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

NORDIC WALKING

Activitat de resistència que consisteix, amb l'ajuda o no de bastons, a seguir un bon ritme superant pendents.

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.

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

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.

GYM DOLÇA

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.

ESQUENA

Activitat 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

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

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.