



ACTIVITATS DIRIGIDES CEM LA VERNEDA • Del 2 d'octubre al 7 de gener

	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		ZUMBA		TONO		DANCE SUAUI		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL				GAC			PILATES		STEP		BODY PUMP		COMBAT				
	SALA 2							IOGA																				IOGA				
	FITNESS			COR					GLU								COR					GLU										
	SALA COOL OUTVIU		COOL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO			COOL				CYCLO VIRTUAL	
DIMARTS	PISCINA				AQUAGYM																											
	SALA 1		TONO		B. VIRTUAL		IOGUILATES		TONO		AQUAGYM			T. VIRTUAL		ESQUENA			T. VIRTUAL		B. VIRTUAL			TONO		PILATES		ZUMBA		T. VIRTUAL		
	SALA 2								PILATES																							
	FITNESS			GLU			HIIT																		STR							
	SALA COOL OUTVIU		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL					CYCLO		COOL		CYCLO VIRTUAL			
DIMECRES	PISCINA																										AQUAGYM					
	SALA 1		IOGUILATES		TBC		GAC		ZUMBA		GYM SUAUI		B. VIRTUAL			T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL				GAC		ZUMBA		IOGUILATES				
	SALA 2								IOGA																							
	FITNESS			COR				STR					GLU									COR			HIIT							
	SALA COOL OUTVIU		COOL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		COOL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL	
DIJOUS	PISCINA																															
	SALA 1		GAC		TONO		AQUAGYM		GAC		AQUAGYM			T. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		IOGUILATES			TBC		ZUMBA		PUMP/COMBAT		ZUMBA		T. VIRTUAL	
	SALA 2																															
	FITNESS			STR					HIIT							COR									GLU			HIIT				
	SALA COOL OUTVIU		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO		COOL		CYCLO VIRTUAL			
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			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				COOL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	
DS.	SALA 1			B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL								
	FITNESS									COR																HIIT						
	SALA COOL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL										
DG.	SALA 1				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL																	
	FITNESS								STR																							
	SALA COOL				CYCLO VIRTUAL					COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO 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

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.

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.

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.

NORDIC WALKING

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

HIIT

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

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.