



# ACTIVITATS DIRIGIDES CEM VINTRÓ • Del 15 de gener al 21 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
<b>DILLUNS</b>	SALA FITNESS							STR		CORE			HIIT				AQUAGYM					GLU	GYM JOVE			AQUACARDIO		AQUATONO		
	PISCINA			AQUATONO		AQUACARDIO		AQUAGYM																						
	SALA 1	TONO			ZUMBA		TONO			GYM SUAU				TONO								ZUMBA		TBC		ZUMBA		TONO		
	SALA CYCLO	CYCLo VIRTUAL			CYCLo VIRTUAL			CYCLo		CYCLo VIRTUAL			CYCLo VIRTUAL			CYCLo			CYCLo VIRTUAL			CYCLo VIRTUAL			CYCLo		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL	
	SALA COOL	COOL				COOL											COOL						COOL		COOL		COOL			
	SALA mahina			PILATES		IOGA		S. PELVIÀ															AERIAL		PILATES		IOGA			
	OUTVIU																									NORDIC WALKING				
<b>DIMARTS</b>	SALA FITNESS			STR			GLU		STR					HIIT									CORE				AQUAGYM			
	PISCINA			AQUACARDIO		AQUATONO																								
	SALA 1					BODY PUMP		TBC					ZUMBA									GAC		STEP/DANCE		ZUMBA/BP		STEP/DANCE		
	SALA CYCLO	CYCLo			CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL			CYCLo VIRTUAL				CYCLo VIRTUAL			CYCLo VIRTUAL					CYCLo VIRTUAL			CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo	
	SALA COOL				COOL		COOL									COOL								COOL		COOL		COOL		COOL
	SALA mahina				IOGUILATES		PILATES		ESQUENA								IOGUILATES						IOGUILATES		BARRE		IOGUILATES			
	OUTVIU																									RUNNING VINTRÓ				
<b>DIMECRES</b>	SALA FITNESS				CORE		HIIT								CORE							GLU	GYM JOVE				AQUAGYM		AQUAZUMBA	STR
	PISCINA			AQUATONO		AQUACARDIO																								
	SALA 1					ZUMBA				GYM SUAU														BODY PUMP		ZUMBA		GAC		
	SALA CYCLO				CYCLo VIRTUAL					CYCLo VIRTUAL			CYCLo VIRTUAL			CYCLo		CYCLo VIRTUAL				CYCLo VIRTUAL				CYCLo			CYCLo VIRTUAL	
	SALA COOL		COOL							COOL														COOL		COOL				
	SALA mahina					IOGA		IOGA&MEDIT.					IOGUILATES									BARRE		PILATES		IOGA		PILATES		
	OUTVIU												RUN & SWIM A.O.																	
<b>DIJOUS</b>	SALA FITNESS			GLU			HIIT																						GLU	
	PISCINA				AQUATONO		AQUACARDIO																							
	SALA 1					BODY PUMP		PILATES						GAC		TONO														
	SALA CYCLO		CYCLo			CYCLo VIRTUAL			CYCLo		CYCLo VIRTUAL					CYCLo VIRTUAL						CYCLo VIRTUAL				CYCLo VIRTUAL		TONO		CYCLo
	SALA COOL				COOL																			COOL		COOL				
	SALA mahina				IOGUILATES		ESQUENA										IOGUILATES						BARRE		PILATES		PILATES		AERIAL	
	OUTVIU																									RUNNING VINTRÓ				
<b>DIVENDRES</b>	SALA FITNESS				CORE			STR						HIIT								GLU							CORE	
	PISCINA				AQUACARDIO		AQUATONO																							
	SALA 1			PILATES				ZUMBA																	TONO		HIP HOP INFANTIL		ZUMBA	
	SALA CYCLO		CYCLo VIRTUAL			CYCLo VIRTUAL				CYCLo VIRTUAL			CYCLo VIRTUAL			CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL				CYCLo VIRTUAL			CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL	
	SALA COOL		COOL			COOL																		COOL		COOL				
	SALA mahina							IOGA&MEDIT.																			IOGUILATES			
<b>DISSABTE</b>	SALA FITNESS							STR																						
	SALA 1									BODY PUMP			ZUMBA																	
	SALA CYCLO				CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL				CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL					
	SALA COOL								COOL																					
<b>DIJUME NGF</b>	SALA FITNESS					HIIT				CORE																				
	SALA CYCLO						CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL													
	SALA COOL																													

T. VIRTUAL TRAINING VIRTUAL   
 B. VIRTUAL BALANCE VIRTUAL   
 STR STRETCH   
 HIIT HIIT   
 CORE CORE   
 GLU GLUTIS

\* 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 · [verned@asme.cat](mailto:verned@asme.cat) · [www.asme.cat](http://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.

### 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 del core (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.

## ENTRENAMENT COMBINAT

### TBC

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

### 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

## 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.

### AQUACARDIO

Activitat de condicionament físic en piscina poc profunda que pretén millorar la resistència cardiovascular, reduir el greix corporal i aconseguir la màxima diversió a partir d'exercicis aeròbics al ritme de la música.

### AQUAZUMBA

Activitat que combina el treball aeròbic aquàtic i els ritmes llatins.

## FLEXIBILITAT, COS I MENT

### IYOGA

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.

### BARRE

Fusió de ballet, ioga i pilates, on els exercicis isomètrics permeten treballar tot el cos. Ideal per tonificar tots els músculs, reduir greix, millorar l'activitat cardiovascular, disminuir estrès i guanyar equilibri.

### AERIAL

Mitjançant la suspensió i la ingravidesa en un gronxador o gandula especial, es realitzen postures i moviments que ajuden a desenvolupar capacitats físiques, mentals i emocionals; a més d'ajudar a fer un gran treball de desbloqueig, tonificació i definició muscular.

### IYOGUILATES

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.

### SÒL PELVIÀ

Activitat dissenyada per l'enfortiment de la musculatura del sòl pelvià mitjançant un conjunt de tècniques posturals i respiratòries.

### 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.

