



# ACTIVITATS DIRIGIDES CEM VINTRÓ • Del 23 de gener al 2 d'abril

	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									GLU													
	PISCINA			AQUATONO		AQUACARDIO		AQUAGYM									AQUAGYM									AQUACARDIO		AQUATONO							
	SALA 1	TONO				ZUMBA					GYM SUAU				TONO							ZUMBA		TBC			ZUMBA								
	SALA 2		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL					B. VIRTUAL	T. VIRTUAL			B. VIRTUAL	T. VIRTUAL					B. VIRTUAL	T. VIRTUAL			GYM JOVE		T. VIRTUAL		TONO		B. VIRTUAL					
	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								
	SALA mahina			PILATES		IOGA		S. PELVIÀ															AERIAL		PILATES		IOGA								
	OUTVIU																									NORDIC WALKING									
<b>DIMARTS</b>	SALA FITNESS			STR											HIIT																				
	PISCINA			AQUACARDIO		AQUATONO					AQUASALUT																AQUAGYM								
	SALA 1							PILATES					ZUMBA									GAC		STEP/DANCE		ZUMBA		STEP/DANCE							
	SALA 2		T. VIRTUAL			BODY PUMP		TBC					B. VIRTUAL			T. VIRTUAL		B. VIRTUAL				T. VIRTUAL			BODY PUMP				T. VIRTUAL						
	SALA CYCLO		CYCLO		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL						CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO		CYCLO					
	SALA COOL				COOL		COOL								COOL									COOL		COOL		COOL		COOL					
	SALA mahina				IOGUILATES					ESQUENA							IOGUILATES						IOGUILATES		IOGUILATES		BARRE		IOGUILATES						
	OUTVIU																										RUNNING VINTRÓ								
<b>DIMECRES</b>	SALA FITNESS					CORE																													
	PISCINA			AQUATONO		AQUACARDIO											AQUAGYM										AQUAGYM		AQUAZUMBA						
	SALA 1							ZUMBA							GYM SUAU														GAC						
	SALA 2		B. VIRTUAL					T. VIRTUAL					B. VIRTUAL				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL							T. VIRTUAL		B. VIRTUAL							
	SALA CYCLO				CYCLO VIRTUAL					CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL				CYCLO		CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL				CYCLO			CYCLO VIRTUAL					
	SALA COOL		COOL																																
	SALA mahina					IOGA		IOGA&MEDIT.						IOGUILATES									BARRE		PILATES		IOGA		PILATES						
	OUTVIU												RUN & SWIM A.O.																						
<b>DIJOUS</b>	SALA FITNESS																																		
	PISCINA				AQUATONO		AQUACARDIO						AQUASALUT														AQUAGYM								
	SALA 1							BODY PUMP								GAC		TONO																	
	SALA 2		T. VIRTUAL					B. VIRTUAL					T. VIRTUAL				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL							T. VIRTUAL		B. VIRTUAL							
	SALA CYCLO		CYCLO		CYCLO VIRTUAL			CYCLO		CYCLO VIRTUAL							CYCLO VIRTUAL						CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO		CYCLO					
	SALA COOL				COOL																														
	SALA mahina				IOGUILATES			ESQUENA																		IOGUILATES		BARRE		PILATES		AERIAL			
	OUTVIU																										RUNNING VINTRÓ								
<b>DIVENDRES</b>	SALA FITNESS					CORE																													
	PISCINA					AQUACARDIO		AQUATONO																											
	SALA 1																																		
	SALA 2			PILATES				ZUMBA																											
	SALA CYCLO				CYCLO VIRTUAL		T. VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL			B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL							T. VIRTUAL		B. VIRTUAL						
	SALA COOL				COOL																														
	SALA mahina														IOGA&MEDIT.																				
	OUTVIU																																		
<b>DISSABTE</b>	SALA FITNESS																																		
	SALA 1																																		
	SALA 2																																		
	SALA CYCLO																																		
	SALA COOL																																		
<b>DIJUMENGE</b>	SALA FITNESS																																		
	SALA 2																																		
	SALA CYCLO																																		
	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.



## 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

### 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.

### 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.

### 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.

### 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.

