



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

T. VIRTUAL

TRAINING VIRTUAL

B. VIRTUAL

BALANCE VIRTUAL

STR

STRETCH

HIIT

HIIT

CORE

CORE

GLU

GLUTIS

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 · vernedag@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.

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.

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 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!



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 seus i mantinguts per preparar als músculs per a un major esforç i augmentar el rang de moviment de les articulacions.

