



ACTIVITATS DIRIGIDES CEM VINTRÓ • De l'1 al 30 de setembre

	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 SOHO		TONO			ZUMBA		TONO			GYM SUAU			TONO								ZUMBA		TBC			FIT MOVE		TONO		
	SALA 2				B. VIRTUAL		T. VIRTUAL			B. VIRTUAL		T. VIRTUAL			B. VIRTUAL		T. VIRTUAL					B. VIRTUAL		GYM JOVE		GAC			B. VIRTUAL		
	SALA CYCLO		CYCLo VIRTUAL			CYCLo VIRTUAL		CYCLo		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		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				
DIMARTS	SALA FITNESS			STR											HIIT																
	PISCINA			AQUACARDIO		AQUATONO					AQUASALUT																AQUAGYM				
	SALA SOHO							PILATES						ZUMBA								GAC		STEP/DANCE		ZUMBA		STEP/DANCE			
	SALA 2				T. VIRTUAL			BODY PUMP		TBC			B. VIRTUAL				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL					TONO		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 VIRTUAL		CYCLo		CYCLo	
	SALA COOL				COOL		COOL								COOL										COOL		COOL		COOL		
	SALA mahina				IOGA		IOGUILATES		ESQUENA								IOGUILATES							IOGUILATES		BARRE		IOGUILATES			
	OUTVIU																										RUNNING VINTRÓ				
DIMECRES	SALA FITNESS				CORE										CORE								GLU							STR	
	PISCINA			AQUATONO		AQUACARDIO				AQUAGYM							AQUAGYM										AQUAGYM		AQUAZUMBA		
	SALA SOHO					ZUMBA		TONO		GYM SUAU														BODY PUMP		ZUMBA		GAC			
	SALA 2				B. VIRTUAL			T. VIRTUAL			B. VIRTUAL			T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL				GYM JOVE			T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		
	SALA CYCLO					CYCLo VIRTUAL				CYCLo VIRTUAL			CYCLo VIRTUAL			CYCLo		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo			CYCLo VIRTUAL		
	SALA COOL			COOL				COOL																	COOL		COOL				
	SALA mahina				S. PELVIÀ		IOGA		IOGA&MEDIT.					IOGUILATES								BARRE		PILATES		IOGA		PILATES			
	OUTVIU																														
DIJOUS	SALA FITNESS																														
	PISCINA					AQUATONO		AQUACARDIO			AQUASALUT																AQUAGYM				
	SALA SOHO						BODY PUMP		PILATES						GAC		TONO							TBC		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 VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo			CYCLo	
	SALA COOL				COOL			COOL																	COOL		COOL		COOL		
	SALA mahina					IOGUILATES		PILATES		ESQUENA							IOGUILATES								BARRE		PILATES		AERIAL		
	OUTVIU																										SWIM AIGÜES OBERTES				
DIVENDRES	SALA FITNESS																														
	PISCINA					AQUACARDIO		AQUATONO																							
	SALA SOHO							FIT MOVE																							
	SALA 2							B. VIRTUAL			B. VIRTUAL			T. VIRTUAL		B. VIRTUAL															
	SALA CYCLO				CYCLo VIRTUAL			CYCLo VIRTUAL			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.																					
	OUTVIU																														
DISSABTE	SALA FITNESS																														
	PISCINA																														
	SALA SOHO																														
	SALA 2																														
	SALA CYCLO																														
	SALA COOL																														
	SALA mahina																														
	OUTVIU																														
DIUMENGE	SALA FITNESS																														
	PISCINA																														
	SALA SOHO																														
	SALA 2																														
	SALA CYCLO																														
	SALA COOL																														
	SALA mahina																														
	OUTVIU																														

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

SOHO

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 comparar 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.

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 pendent.

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!



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.

IYOGILATES

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.