



ACTIVITATS DIRIGIDES CEM VINTRÓ • De l'11 al 24 de desembre

	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	GYM JOVE							
	PISCINA		AQUATONO		AQUACARDIO		AQUAGYM										AQUAGYM								AQUACARDIO		AQUATONO			
	SALA 2	TONO			ZUMBA		TONO			GYM SUAU				TONO								ZUMBA		TBC			ZUMBA		TONO	
	SALA CYCLO	CYCLo VIRTUAL			CYCLo VIRTUAL			CYCLo		CYCLo VIRTUAL		B. VIRTUAL	CYCLo VIRTUAL		CYCLo	T. 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					GLU		STR				HIIT									CORE						
	PISCINA		AQUACARDIO		AQUATONO																						AQUAGYM			
	SALA 2		T. VIRTUAL				BODY PUMP		TBC																STEP/DANCE		ZUMBA		STEP/DANCE	T. VIRTUAL
	SALA CYCLO	CYCLo			CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL			CYCLo VIRTUAL		B. VIRTUAL		ZUMBA		CYCLo VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL			GAC		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo	
	SALA COOL				COOL		COOL									COOL									COOL		COOL		COOL	
	SALA mahina			IOGUILATES			PILATES		ESQUENA								IOGUILATES						IOGUILATES		BARRE		IOGUILATES			
	OUTVIU																										RUNNING VINTRÓ			
DIMECRES	SALA FITNESS				CORE				HIIT						CORE							GLU	GYM JOVE				AQUAGYM		AQUAZUMBA	STR
	PISCINA		AQUATONO		AQUACARDIO													AQUAGYM									AQUAGYM			
	SALA 2		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		ZUMBA			B. VIRTUAL	GYM SUAU					T. VIRTUAL		B. VIRTUAL						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.																
DIJOUS	SALA FITNESS			GLU					HIIT																					GLU
	PISCINA				AQUATONO		AQUACARDIO																					AQUAGYM		
	SALA 2		T. VIRTUAL			BODY PUMP		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		GAC		TONO					B. VIRTUAL		TBC		STEP/DANCE		TONO		T. VIRTUAL	B. VIRTUAL
	SALA CYCLO		CYCLo			CYCLo VIRTUAL				CYCLo			CYCLo VIRTUAL				CYCLo VIRTUAL						CYCLo VIRTUAL				CYCLo			
	SALA COOL				COOL																			COOL		COOL				
	SALA mahina				IOGUILATES		ESQUENA		PILATES									IOGUILATES						BARRE		PILATES		AERIAL		
	OUTVIU																										RUNNING VINTRÓ			
DIVENDRES	SALA FITNESS				CORE			STR							HIIT							GLU							CORE	
	PISCINA				AQUACARDIO		AQUATONO																							
	SALA 2				T. VIRTUAL		ZUMBA			B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL											TONO		HIP HOP INFANTIL		ZUMBA	T. VIRTUAL
	SALA CYCLO		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			PILATES					IOGA&MEDIT.																		IOGUILATES			
DISSABTE	SALA FITNESS							STR																						
	SALA 2				B. VIRTUAL		T. VIRTUAL			BODY PUMP		ZUMBA			T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL									HIIT
	SALA CYCLO				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																							
DIUMENGE	SALA FITNESS					HIIT				CORE																				
	SALA 2					T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL																
	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.



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 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!

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.

