



# ACTIVITATS DIRIGIDES CEM VINTRÓ • De l'1 d'octubre al 21 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>								STR		CORE			HIIT										GLU			AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*				
PISCINA					AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*											AIGUAGIM PPP*								AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*				
SALA SOHO			TONO			ZUMBA		TONO		GYM SUAU					TONO								ZUMBA		TBC			PULSE		TONO		
SALA 2				B. VIRTUAL			T. VIRTUAL			B. VIRTUAL					B. VIRTUAL			T. VIRTUAL					B. VIRTUAL		GYM JOVE			GAC		B. VIRTUAL		
SALA CYCLO				CYCLo VIRTUAL			CYCLo VIRTUAL			CYCLo VIRTUAL					CYCLo VIRTUAL			CYCLo					CYCLo VIRTUAL			CYCLo		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		
SALA COOL				COOL			COOL																		COOL		COOL		COOL		COOL	
SALA MAQUINA					PILATES		IOGA			S. PELVIA																	PILATES		IOGA			
OUTVIU																															NORDIC WALKING	
<b>DIMARTS</b>			STR			GLU		STR							HIIT									CORE			AIGUAGIM PPP*					
PISCINA			AIGUAGIM PPP*				AIGUAGIM PPP*									AIGUAGIM PMP*																
SALA SOHO							PULSE		PILATES						ZUMBA																	
SALA 2				T. VIRTUAL			BODY PUMP								B. VIRTUAL																	
SALA CYCLO				CYCLo			CYCLo VIRTUAL			CYCLo VIRTUAL					CYCLo VIRTUAL																	
SALA COOL							COOL			COOL																						
SALA MAQUINA							IOGA			IOGUILATES					ESQUENA																	
OUTVIU																																
<b>DIMERCRES</b>						CORE		GLU		STR																						
PISCINA					AIGUAGIM PPP*					AIGUAGIM PPP*																						
SALA SOHO																																
SALA 2				B. VIRTUAL				ZUMBA		TONO					GYM SUAU																	
SALA CYCLO															B. VIRTUAL																	
SALA COOL							COOL																									
SALA MAQUINA							S. PELVIA			IOGA																						
OUTVIU																																
<b>DIJOUS</b>																																
PISCINA																																
SALA SOHO																																
SALA 2																																
SALA CYCLO																																
SALA COOL																																
SALA MAQUINA																																
OUTVIU																																
<b>DI VINDRES</b>																																
PISCINA																																
SALA SOHO																																
SALA 2																																
SALA CYCLO																																
SALA COOL																																
SALA MAQUINA																																
OUTVIU																																
<b>DISSABTE</b>																																
PISCINA																																
SALA SOHO																																
SALA 2																																
SALA CYCLO																																
SALA COOL																																
SALA MAQUINA																																
OUTVIU																																
<b>DIUMENGE</b>																																
PISCINA																																
SALA SOHO																																
SALA 2																																
SALA CYCLO																																
SALA COOL																																
SALA MAQUINA																																
OUTVIU																																

T. VIRTUAL TRAINING VIRTUAL    B. VIRTUAL BALANCE VIRTUAL    STR STRETCH    HIIT HIIT    CORE CORE    GLU GLUTIS    AIGUAGIM PPP\* Piscina Poc Profunda    AIGUAGIM PMP\* Piscina Molt Profunda

\* 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 intervàlic ideal per cremar calories.

### NORDIC WALKING

Activitat de resistència que consisteix, amb l'ajuda o no de bastons, a seguir un bon ritme superant pendants.

### 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.

## PULSE

Desconnecta, esclipeix el teu cos i empodera't aprenent els passos de les millors coreografies de videoclip i musicals d'ara i sempre. 45 minuts de ball en estat pur on tothom pot brillar!.

Pulse

## ENTRENAMENT A L'AIGUA

### AIGUAGIM \*PPP

Millora de la condició física general mitjançant les propietats de l'aigua que permet una millor recuperació de lesions o patologies. Es treballen diferents grups musculars i s'alternen la part superior i inferior del cos.

\*PPP: Piscina Poc Profunda.

### AIGUAGIM \*PMP

Millora de la condició física general mitjançant les propietats de l'aigua que permet una millor recuperació de lesions o patologies. Es treballen diferents grups musculars i s'alternen la part superior i inferior del cos.

\*PMP: Piscina Molt Profunda.

## 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

## 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 de l'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.