



# ACTIVITATS DIRIGIDES CEM TRINITAT VELLA • A partir de l'1 Octubre 2024

	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>	PISCINA				PILATES		AIGUAGIM								AIGUAGIM				PUMP				ZUMBA *		PILATES		PUMP		B. VIRTUAL			
	SALA 3 (AADD)				GLU				GAC																		STR					
	SALA FITNESS										HIIT				COR																	
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			
	OUTVIU														RUNNING VINTRÓ												NORDIC WALKING					
<b>DIMARTS</b>	PISCINA				PUMP		AIGUAGIM		TONO		IOGA				B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL				IOGA		TONO		AIGUAGIM *		IOGUILATES			
	SALA 3 (AADD)										COR																ZUMBA		IOGUILATES			
	SALA FITNESS				STR								COR								HIIT		GLU									
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				COOL				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				CYCLO		COOL			
	OUTVIU																										RUNNING VINTRÓ					
<b>DIMERCRES</b>	PISCINA				PILATES		AIGUAGIM		PUMP						T. VIRTUAL		B. VIRTUAL				T. VIRTUAL		GAC *		T. VIRTUAL		PILATES		PUMP		T. VIRTUAL	
	SALA 3 (AADD)						FIT MOVE																						PUMP		T. VIRTUAL	
	SALA FITNESS				COR								HIIT				GLU												STR			
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO		CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL				CYCLO		COOL		CYCLO VIRTUAL			
	OUTVIU														RUNNING VINTRÓ																	
<b>DIJOUS</b>	PISCINA				AIGUAGIM												AIGUAGIM								AIGUAGIM *							
	SALA 3 (AADD)		GAC		PILATES		ZUMBA		TONO				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL				IOGUILATES*		ZUMBA		COMBAT					
	SALA FITNESS										COR																		STR			
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL			
	OUTVIU																										RUNNING		*Sortides des de CEM Vintrot, Verneda i Trinitat			
<b>DIV.</b>	SALA 3 (AADD)		B. VIRTUAL		IOGA		TONO		GLU		HIIT		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL				TONO		B. VIRTUAL		PILATES		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL			
	SALA FITNESS																															
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			
<b>DSS.</b>	SALA 3 (AADD)		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		B. VIRTUAL				T. VIRTUAL									
	SALA FITNESS																		HIIT				GLU									
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL									
<b>DG.</b>	SALA 3 (AADD)		B. VIRTUAL		HIIT		STR		T. VIRTUAL		COR		T. VIRTUAL																			
	SALA FITNESS																															
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL																			

T. VIRTUAL TRAINING VIRTUAL    B. VIRTUAL BALANCE VIRTUAL    HIIT HIIT    STR STRETCH    GLU GLUTIS    COR CORE

A les activitats amb (\*) podran accedir persones usuàries de 14 i 15 anys.

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 · verneda@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.

### COMBAT

Exercici aeròbic que inclou moviments de boxa i arts marcial. Millora la resistència cardiorespiratòria i la flexibilitat, i incrementa la força, la velocitat muscular i la densitat òssea. A més, és ideal per cremar greixos.

### 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.

## ENTRENAMENT MUSCULAR

### 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.

### CORE (COR)

Entrenament específic del core mitjançant diferents exercicis.

## ENTRENAMENT COMBINAT

### TBC

Entrenament càrdio de moderada a alta intensitat intercalat amb tonificació. Treball interval·lic ideal per cremar calories.

### 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.

## ENTRENAMENT A L'AIGUA

### AIGUAGIM

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.

## 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.

### 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.

### 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.

## 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