



# ACTIVITATS DIRIGIDES CEM TRINITAT VELLA • A partir del 7 Gener 2025

	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		SALA 3 (AADD)		SALA FITNESS		COOL / CYCLO		OUTVIU																													
				PILATES		GLU	AQUAGIM		GAC									PUMP			ZUMBA *		PILATES		PUMP			B. VIRTUAL										
										HIIT					COR																							

# VITALITY

POSA'T EN MARXA I ELEVA  
LA TEVA VITALITAT

## NORDIC WALKING

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

## 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.

## PILATES

Activitat centrada en el desenvolupament dels músculs del core per mantenir l'equilibri i dotar d'estabilitat i fermesa a la columna vertebral.

## AIGUAGIM

Activitat que té l'objectiu principal de treballar tot el cos mitjançant exercicis, tant de tonificació com cardiovasculars, amb una intensitat moderada.

# ACTIVE

ACTIVA L'ENERGIA  
QUE ET MOU

## ZUMBA

Fusió de ball coreografiat i exercicis específics d'entrenament cardiovascular al so de ritmes com salsa, merengue, samba o hip-hop, on es maximitza el consum calòric ajudant a modificar la composició corporal i a tonificar el cos.

## CYCLE

Entrenament cardiovascular molt eficaç, que es desenvolupa sobre una bicicleta de pinyó fix, i té com a principal objectiu la disminució del percentatge de greix corporal i millora de la resistència.

## CORE

Entrenament específic del core (centre corporal) mitjançant diferents exercicis.

## GLUTIS

Activitat de tonificació de les cames i glutis de forma ràpida i efectiva.

# CONNECT

DEIXA'T SENTIR I PREN  
CONSCIÈNCIA DEL TEU COS

## IOGA

Tècnica de coneixements del cos i la ment basada en postures estàtiques i tècniques de respiració i relaxació.

## 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.

# ADVANCE

TRANSFORMA I  
ESCULPEIX EL TEU COS

## RUNNING

Sortides a córrer en grup, que et permet cremar calories, enfortir les cames, millorar la resistència aeròbica i augmentar la capacitat cardiorespiratòria.

## TONIFICACIÓ

Sessions no coreografiades que, mitjançant exercicis específics, ajuden a enfortir la musculatura del cos.

## BODY PUMP

Entrenament muscular on es treballen tots els grans grups musculars amb barres i discos, i amb el qual es defineix la musculatura de tot el cos.

## GAC

Activitat de treball localitzat dissenyada per definir i tonificar la musculatura de glutis, abdominals i cames.

## COMBAT

Exercici aeròbic que inclou moviments de boxa i arts marcial. Ideal per cremar greix, millorar la resistència cardio-respiratòria i la flexibilitat, i incrementar la força.

## 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.

# SUMMIT

DESAFIA ELS  
TEUS LÍMITS

## HIIT

Entrenament d'intervals d'alta intensitat proporcionant capacitat atlètica i millorant la condició a través d'un treball de força-resistència.

# BOUTIQUES

GAUDEIX DE LES NOSTRES  
ACTIVITATS MÉS ESPECIALS

## COOL

Entrenament d'alta intensitat (HIIT) que combina l'exercici cardiovascular sobre una Airbike o Indoorbike, el boxa i exercici amb el propi pes corporal.

## Pulse

Activitat coreografiada on fer una bona sessió de càrdio a la vegada que aprens les millors coreografies de videoclip i musicals d'ara i sempre.