



PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES CEM TRINITAT VELLA 2023

De l'11 d'abril al 30 de juliol

	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	22:00
DILLUNS	PISCINA SALA 3 (AADD) SALA FITNESS COOL / CYCLO STUDIO GYM ONLINE OUTDOOR		TRAIN. V. CYCLO V.	RACK T. CYCLO V.	ZUMBA CYCLO V.	AIGUASALUT IOGA	GAC	ESQ		RACK T. CYCLO V.	COOL TONO			PUMP CYCLO V.	ESQ CYCLO V.	ZUMBA* CYCLO	GLUTIS CYCLO	PILATES COOL	PUMP ZUMBA	BALANCE V. CYCLO											
DIMARTS	PISCINA SALA 3 (AADD) SALA FITNESS COOL / CYCLO STUDIO GYM ONLINE OUTDOOR		ESQ CYCLO V.	PUMP COOL	TONIFICACIO IOGUILAT	IOGA CYCLO	RACK T. CYCLO	ABD ESQ CYCLO V.	BALANCE V. CYCLO V.	TRAIN. V. CYCLO V.	ESQ ABD	A.TONO					IOGA	TONIFICACIO	AIGUAGIM ZUMBA RACK T. CYCLO	IOGUILATES COOL											
DIMECRES	PISCINA SALA 3 (AADD) SALA FITNESS COOL / CYCLO STUDIO GYM ONLINE OUTDOOR		BALANCE V. COOL	GLUTIS CYCLO V.	AIGUASALUT PILATES RACK T. CYCLO V.	PUMP ESQ CYCLO V.	GLUTIS CYCLO V.	TRAIN. V. CYCLO V.	COOL G. SUAU	ZUMBA CYCLO V.	RACK T. CYCLO V.	TONIFICACIO*	TBC CYCLO	ZUMBA CYCLO V.	ZUMBA COOL	ZUMBA GAC	TONIFICACIO TRAIN. V.	ZUMBA CYCLO V.													
DIJOUS	PISCINA SALA 3 (AADD) SALA FITNESS COOL / CYCLO STUDIO GYM ONLINE OUTDOOR		TRAIN. V. CYCLO V.	PILATES CYCLO V.	ZUMBA CYCLO V.	BALANCE V. RACK T. CYCLO V.	COOL G. SUAU	TRAIN. V. CYCLO V.	BALANCE V. CYCLO V.	A.TONO RACK T. CYCLO V.	ABD CYCLO V.	TONIFICACIO*	IOGUILATES BARRE	ZUMBA CYCLO	ZUMBA CYCLO V.	ZUMBA COOL	TONIFICACIO TRAIN. V.														
DIVENDRES	SALA 3 (AADD) SALA FITNESS COOL / CYCLO STUDIO GYM ONLINE OUTDOOR		BALANCE V. CYCLO V.	IOGA CYCLO V.	TONIFICACIO TONO	ESQ CYCLO V.	TRAINING V. CYCLO V.	BALANCE V. CYCLO V.	COOL	BALANCE V. CYCLO V.	GLUTIS RACK T.	PILATES COOL	BALANCE V. CYCLO V.	ZUMBA CYCLO	ZUMBA CYCLO V.	ZUMBA TONO	TONIFICACIO CYCLO V.	BALANCE V. IOGUILAT	BALANCE V. CYCLO V.												
DBTE.	SALA 3 (AADD) SALA FITNESS COOL / CYCLO STUDIO			TRAINING V. CYCLO V.	TRAINING V. CYCLO V.	BALANCE V. CYCLO V.	TRAINING V. CYCLO V.	BALANCE V. CYCLO V.	TRAINING V. CYCLO V.	BALANCE V. CYCLO V.	TRAINING V. CYCLO V.	BALANCE V. CYCLO V.	TRAINING V. CYCLO V.																		
DG.	SALA 3 (AADD) SALA FITNESS COOL / CYCLO STUDIO			BALANCE V. CYCLO V.	RACK T. CYCLO V.	ESQ CYCLO V.	ESQ CYCLO V.	GLUTIS CYCLO V.	TRAINING V. CYCLO V.																						

CYCLO V. CYCLO VIRTUAL

TRAIN. V. TRAINING VIRTUAL

BAL. V. BALANCE VIRTUAL

RACK T. RACK TRAINING

ESQ. ESQUENA

ABD. ABDOMINALS

GLUTIS. GLUTIS

ACTIVITAT EN DIRECTE A ASME.CAT

La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, els continguts, horaris i els tècnics que les imparteixen.



Via de Bàrcino 84-86 · 08033 Barcelona · 93 311 37 01 · cemtrinitat@asme.cat · www.asme.cat
CEM TRINITAT CEM VINTRÓ CEM VERNEA PISTES LA PAU



ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR

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

ZUMBA Nou sistema d'exercicis molt dinàmic que, gràcies a la combinació de moviments, tonifica i esculpeix el teu cos. Fusió de ball coreografiat i exercicis específics d'entrenament cardiovascular al so de ritmes com salsa, merengue, samba, hip hop, o es maximitza el consum calòric ajudant a modificar la composició corporal.

CYCLO VIRTUAL (CYCLO VI)

Mateixa activitat que CYCLO però realitzat amb suport informàtic i sense presència de tècnic.

RUNNING Cremaràs moltes calories, enfortiràs les cames, milloraràs la teva resistència aeròbica i augmentaràs la teva capacitat cardio-respiratòria. A l'entrenar en grup, sortir a córrer et resultarà més divertit i podràs compartir experiències amb altres corredors/es.

ENTRENAMENT MUSCULAR

PUMP Programa molt complert d'entrenament muscular, no coreografiat, on es treballen tots els grans grups musculars amb barres i discs i amb el que 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.

ABDOMINALS (ABD) Activitat d'entrenament específic de la zona abdominal mitjançant diferents exercicis d'activació.

GLUTIS (GLU) Activitat on tonificaràs cames i glutis d'una manera 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

RACK TRAINING Activitat on treballaràs la musculatura de manera integral. Milloraràs la teva força, velocitat, potència, agilitat i mobilitat. A més de prevenir i evitar lesions, millorar el teu metabolisme i la teva resistència i afavorir la pèrdua de greix.



COOL Entrenament d'alta intensitat (HIIT) on combinaràs exercici cardiovascular sobre una Airbike o Indoorbike, boxa i exercici amb el teu propi pes corporal. Desafia els teus límits!

ENTRENAMENT A L'AIGUA

AQUAGYM Activitat aquàtica global on es realitzen exercicis cardiovasculars i de tonificació aprofitant la resistència que oposa l'aigua.

AQUATONO Activitat aquàtica basada en exercicis de tonificació amb o sense material aprofitant la resistència de l'aigua.

AQUASALUT Activitat aquàtica suau basada en exercicis globals i de baixa intensitat orientats al benestar de la condició física general. Es realitza a piscina gran o petita

ENTRENAMENT HOLÍSTIC I CORE

IOGA Tècnica de coneixements del cos i la ment, basat en postures estàtiques i tècniques de respiració i relaxació.

YOGUILATES Fusió del valor terapèutic del pilates i l'essència del ioga. El loguilates ofereix exercicis més equilibrats i complets que les dues disciplines per separat. Si ho practiques amb regularitat aconseguiràs ràpidament un cos més fort i flexible i un estat d'ànim més relaxat.

PILATES Mètode de entrenament centrat en el desenvolupament dels músculs del core per mantenir l'equilibri corporal i dotar d'estabilitat i fermesa a la columna vertebral.

ESQUENA Activitat grupal centrada en la salut de l'esquena en la que es realitzen exercicis d'estiraments i potenciació de la musculatura paravertebral que ens ajudaran a millorar l'elasticitat i el teixit muscular per tenir una millor higiene postural per a la vida diària.