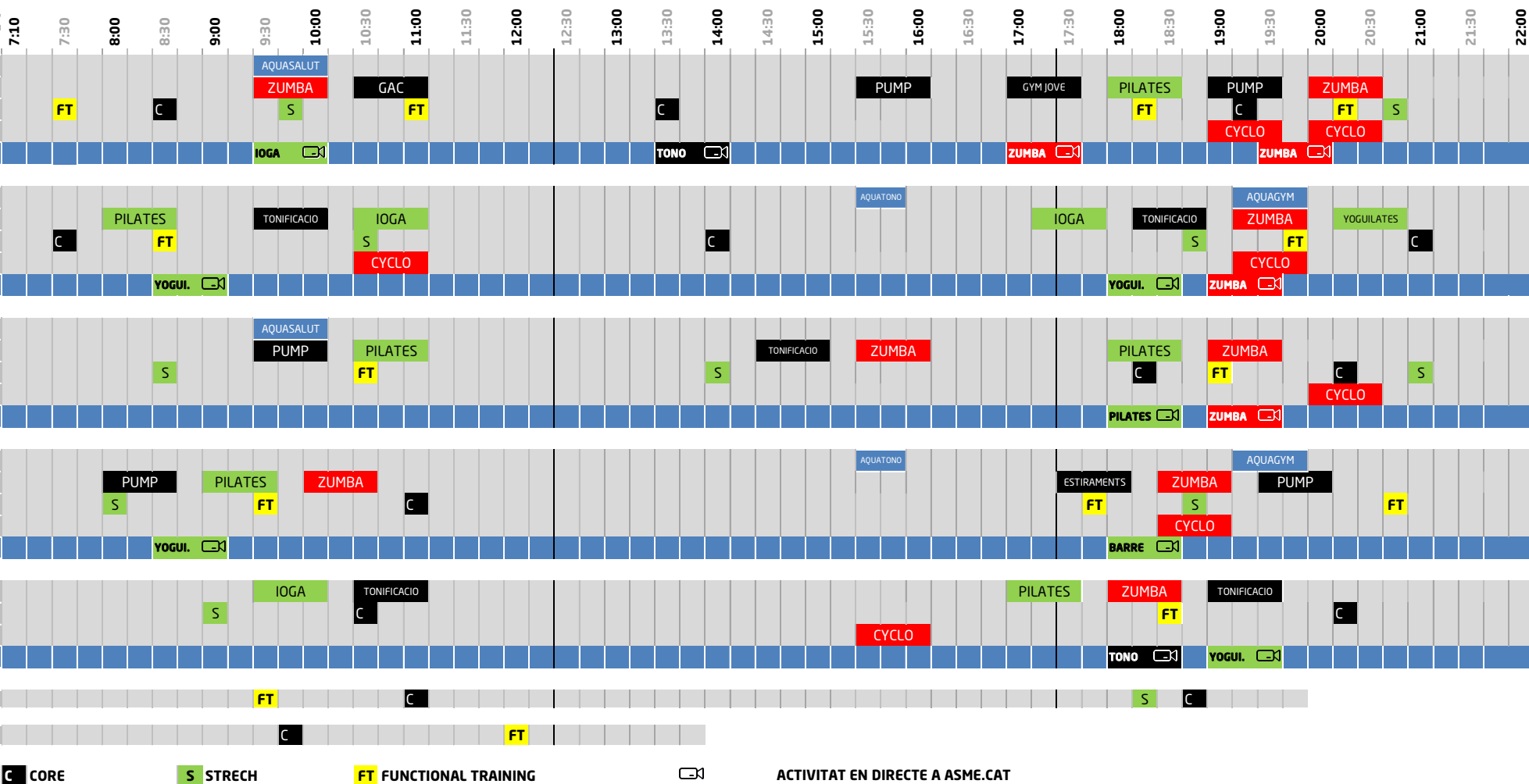




# PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES CEM TRINITAT 2022

Del 10 de gener al 10 d'abril



**C** CORE     
 **S** STRECH     
 **FT** FUNCTIONAL TRAINING     
 ACTIVITAT EN DIRECTE A ASME.CAT

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



Via de Bàrcino 84-86 · 08033 Barcelona · 93 311 37 01 · cemtrinitat@asme.cat · [www.asme.cat](http://www.asme.cat)

CEM TRINITAT    CEM VINTRÓ    CEM VERNEDA    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.

## ENTRENAMENT MUSCULAR

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

**CORE (C)** Activitat d'entrenament específic del 'core' (abdomen, transvers i quadrat lumbar) mitjançant diferents exercicis d'activació que ens ajudaran a tenir més fort pel nostre dia a dia el centre del nostre cos.

## ENTRENAMENT COMBINAT

**FUNCTIONAL TRAINING (FT)** Entrenament dirigit en format circuit hiit que combina diferents elements (suspension, abs,sac de boxa, entre d'altres) amb exercicis funcionals amb petit material o el teu propi pes corporal.

**GYM JOVE** Sessions dinàmiques i variades per a joves d'entre 13 i 17 anys amb l'objectiu de realitzar un treball físic global de manera amena i divertida.

## ENTRENAMENT A L'AIGUA

**AQUAGIM** 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.

**STRETCH (S)** Activitat que permet millorar la consciència corporal, flexibilitat, concentració i relaxació.