



PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

CEM TRINITAT 2021 Del 4 d'octubre al 19 de desembre

	7:10	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						AQUASALUT	ZUMBA		GAC										PUMP			GYM JOVE		PILATES		PUMP		ZUMBA					
SALA 3 (AADD)																																	
SALA FITNESS		FT		C		S			FT					C										FT		C		FT	S				
CYCLO STUDIO																										CYCLO		CYCLO					
GYM ONLINE						TONO								TONO							ZUMBA					ZUMBA							
DIMARTS																		AQUATONO															
SALA 3 (AADD)																																	
SALA FITNESS		C				PILATES																											
CYCLO STUDIO																																	
GYM ONLINE														ZUMBA												ZUMBA							
DIMECRES																																	
SALA FITNESS				S																													
CYCLO STUDIO																																	
GYM ONLINE																										ZUMBA							
DIJOUS																																	
SALA 3 (AADD)																																	
SALA FITNESS																																	
CYCLO STUDIO																																	
GYM ONLINE																																	
DIVENDRES																																	
SALA 3 (AADD)																																	
SALA FITNESS																																	
CYCLO STUDIO																																	
GYM ONLINE																																	
DS																																	
SALA FITNESS																																	
DM																																	
SALA FITNESS																																	

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

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.