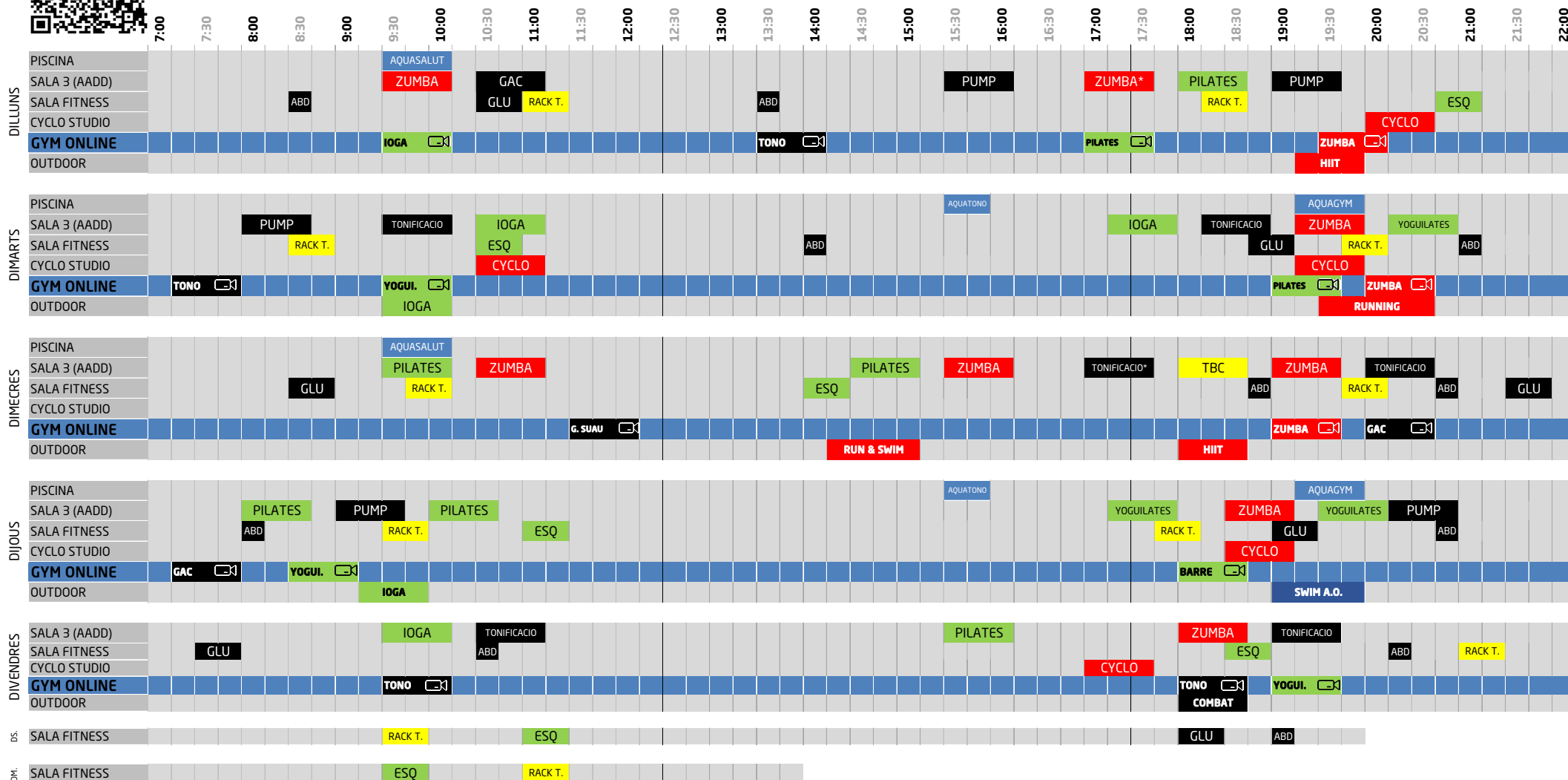




# PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES CEM TRINITAT 2022

Del 5 de setembre al 18 de desembre



ACTIVITAT EN DIRECTE A ASME.CAT



RACK T. RACK TRAINING



ESQ ESQUENA



ABD ABDOMINALS



GLU GLUTIS

\* 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 · [centrinitat@asme.cat](mailto:centrinitat@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.

**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 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.

**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.

## 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 yoguilates 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 to muscular per tenir una millor higiene postural per a la vida diària.