



PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES CEM LA VERNEDA 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
DILLUNS	PISCINA						AQUAGYM												AQUAGYM					AQUAGYM						
	SALA 1	B. VIRTUAL	T. VIRTUAL	ZUMBA	TONO	DANCE SUAU		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL							PILATES	STEP	BODY PUMP	COMBAT								
	SALA 2			ESQ	IOGA	GLU																				IOGA				
	FITNESS	ABD													ABD					GLU	ABD									
	SALA COOL	COOL		CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL		COOL		CYCO VIRTUAL																			
	GYM ONLINE		ZUMBA																ZUMBA											
	OUTDOOR																											NORDIC WALKING		
DIMARTS	PISCINA				AQUAGYM						AQUAGYM																			
	SALA 1	TONO		B. VIRTUAL	YOGULATES	TONO	GYM DOLÇA			T. VIRTUAL	B. VIRTUAL	T. VIRTUAL	B. VIRTUAL						TONO	PILATES	ZUMBA	T. VIRTUAL								
	SALA 2			GLU		RACK T.														RACK T.	ESQ								RACK T.	
	FITNESS																													
	SALA COOL		CYCO VIRTUAL																											
	GYM ONLINE	TONO																	TONO											
	OUTDOOR																											RUNNING		
DIMECRES	PISCINA						AQUAGYM																							
	SALA 1	YOGUILATES		TBC		GAC	ZUMBA	GYM SUAU	B. VIRTUAL																					
	SALA 2							IOGA																						
	FITNESS	ABD					ESQ																							
	SALA COOL	COOL		CYCO VIRTUAL																										
	GYM ONLINE		TBC																									ZUMBA		
	OUTDOOR																													
DIJOUS	PISCINA						AQUAGYM																							
	SALA 1	GAC	TONO	YOGUILATES	GAC	GAC	GYM DOLÇA		T. VIRTUAL	T. VIRTUAL	B. VIRTUAL	T. VIRTUAL							TBC	ZUMBA	PUMP/COMBAT	ZUMBA	T. VIRTUAL							
	FITNESS	RACK T.	ESQ			RACK T.		ABD											GLU											
	SALA COOL	COOL	CYCO VIRTUAL																											
	GYM ONLINE		YOGUI.																BARRE											
	OUTDOOR																												RUNNING	
DIVENDRES	SALA 1	TBC	B. VIRTUAL	TONO	PILATES	T. VIRTUAL	GLU		B. VIRTUAL	B. VIRTUAL	T. VIRTUAL	ESQ						RACK T.	ZUMBA	B. VIRTUAL	T. VIRTUAL	B. VIRTUAL	ESQ							
	FITNESS	ABD																	GLU		RACK T.									
	SALA COOL	COOL	CYCO VIRTUAL																											
	GYM ONLINE		TONO																									YOGUI.		
	OUTDOOR																													
DS.	SALA 1		B. VIRTUAL	T. VIRTUAL	B. VIRTUAL	B. VIRTUAL	B. VIRTUAL	T. VIRTUAL		B. VIRTUAL	B. VIRTUAL	T. VIRTUAL	ESQ					RACK T.	ZUMBA	B. VIRTUAL	T. VIRTUAL	B. VIRTUAL	ESQ							
	FITNESS	GLU																	RACK T.											
	SALA COOL	CYCO VIRTUAL																												
DG.	SALA 1		T. VIRTUAL	B. VIRTUAL	ESQ	COOL			CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL	RACK T.	ABD																	
	FITNESS																													
	SALA COOL																													

T. VIRTUAL TRAINING VIRTUAL B. VIRTUAL BALANCE VIRTUAL ESQ ESQUENA RACK T. RACK TRAINING ABD ABDOMINALS GLU GLUTIS SWIM A.O. SWIM AIGUES OBERTES 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.



C/ Binèfar 10-14 · 08020 Barcelona · 93 305 49 59 · verneda@asme.cat · www.asme.cat
CEMVEREDA CEMTRINITAT CEMVINTRÓ 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.

STEP Activitat coreografiada d'entrenament continuat sobre una plataforma (step) en la que es treballa la capacitat aeròbica, resistència muscular i coordinació.

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.

DANCE SUAU Sessió coreografiada on es combinen de manera fàcil i divertida moviments procedents de diferents estils de ball

ENTRENAMENT MUSCULAR

BODY PUMP Programa d'entrenament muscular, no coreografiat, on es treballen tots els grans grups musculars amb barres i discs, tonificant i definint la musculatura de tot el cos.

TONIFICACIÓ Sessions no coreògrafiques que mitjançant exercicis específics ajuden a enfortir la musculatura del cos

GAC Activitat 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.

COMBAT Exercici aeròbic que inclou moviments de boxa i arts marciais. Millora la resistència cardio-respiratoria, incrementa la força i la velocitat muscular, millora la flexibilitat i agilitat i augmenta la densitat osea a mes de ser una ajuda immillorable per a cremar greixos.

ENTRENAMENT COMBINAT

TBC Entrenament cardio-vascular de moderada a alta intensitat intercalat amb treball de tonificació. Treball intervàlic ideal per cremar calories.

NORDIC WALKING Activitat de resistència, d'una durada de 90 minuts, que es realitza a l'aire lliure i que consisteix a caminar amb l'ajuda o no de bastons, a un bon ritme i superant pends.

RACK TRAINING Activitat on treballaràs la musculatura de manera integral. A través d'aquest tipus.

ENTRENAMENT HOLÍSTIC I CORE

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

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.

YOGUILATES Programa d'entrenament inspirat en el ioga, el tai-txi i el Pilates que millora la flexibilitat, la força, i que t'aportarà una sensació de calma i benestar.

GYM DOLÇA Sessió d'entrenament molt suau adaptat a la gent gran i a persones que tinguin certes dolències que els impedeixin desenvolupar uns exercicis mes forts o de mes nivell.

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 tonus muscular per tenir una millor higiene postural per a la vida diària.



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.