



PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES CEM LA VERNEDA 2022

Del 10 de gener al 10 d'abril

	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								
DILLUNS	PISCINA						AQUAGYM													AQUAGYM						AQUAGYM											
	SALA 1						ZUMBA		TONO		GYM SUAU										PILATES			STEP			BODY PUMP		COMBAT								
	SALA 2						CYCLO VIRTUAL		TONO		IOGA										CYCLO VIRTUAL			CYCLO			IOGA										
	CYCLO STUDIO										CYCLO VIRTUAL																										
	FITNESS				CO.						FT																										
	GYM ONLINE											CO.																									
DIMARTS	PISCINA						AQUAGYM																														
	SALA 1						TBC																														
	SALA 2																																				
	CYCLO STUDIO						CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL																										
	FITNESS						CO.				FT																										
	GYM ONLINE																																				
DIMECRES	PISCINA																																				
	SALA 1						PILATES				TBC																										
	SALA 2																																				
	CYCLO STUDIO						CYCLO VIRTUAL																														
	FITNESS						FT				FT																										
	GYM ONLINE																																				
DIJOUS	PISCINA																																				
	SALA 1						GAC				TONO																										
	SALA 2																																				
	CYCLO STUDIO						CYCLO VIRTUAL																														
	FITNESS						FT				CO.																										
	OUTDOOR																																				
	GYM ONLINE																																				
DIVENDRES	SALA 1										STEP																										
	SALA 2										TONO																										
	CYCLO STUDIO						CYCLO VIRTUAL																														
	FITNESS						FT				CO.																										
	GYM ONLINE																																				
DI	CYCLO STUDIO																																				
	FITNESS						CO.				CYCLO VIRTUAL																										
DI	CYCLO STUDIO																																				
	FITNESS						FT																														

CO CORE

FT FUNCTIONAL TRAINING

ACTIVITAT OUTDOOR

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
 CEM VERNEDA CEM TRINITAT CEM VINTRÓ 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.

COMBAT. Exercici aeròbic que inclou moviments de boxa i arts marcials. 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.

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

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.

EASY CIRCUIT (EC) Entrenament en circuit de màquines per guanyar força, resistència muscular i mobilitat.

CORE (CO.) Activitat d'entrenament específic del 'core' (abdomen, transvers i quadrat lumbar) mitjançant diferents exercicis d'activació.

GYM SUAU Sessió molt completa de baixa intensitat, dissenyada per a millorar i mantenir el nivell de condició física de persones grans o amb alguna patologia.

ENTRENAMENT COMBINAT

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

FUNCTIONAL TRAINING (F.TRAIN) Entrenament dirigit en format circuit hiit que combina diferents elements (sus-pension, abs, sac de boxa,... entre d'altres) amb exercicis funcionals amb petit material o el propi pes corporal.

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 pendent.

ENTRENAMENT A L'AIGUA

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

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 columnna 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 més forts o de mes nivell.