



# 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	21:30			
<b>DILLUNS</b>							AQUAGYM													AQUAGYM							AQUAGYM						
PISCINA																																	
SALA 1							ZUMBA		TONO		GYM SUAU											PILATES		STEP		BODY PUMP		COMBAT					
SALA 2								IOGA																				IOGA					
FITNESS		CO.			FT		CO.			FT				CO.								FT					FT		IOGA				
SALA COOL		COOL				CYCLE VIRTUAL		CYCLE VIRTUAL		CYCLE VIRTUAL				CYCLE VIRTUAL						CYCLE VIRTUAL				CYCLE		COOL		FT					
GYM ONLINE						IOGA								TONO								ZUMBA					ZUMBA						
<b>DIMARTS</b>																																	
PISCINA																																	
SALA 1		TBC																															
SALA 2							YOGILATES		ZUMBA		GYM DOLÇA														TONO		PILATES		ZUMBA				
FITNESS			CO.		FT		FT	CO.							FT								CO.		FT			FT					
SALA COOL			CYCLE VIRTUAL		CYCLE VIRTUAL		CYCLE VIRTUAL				CYCLE VIRTUAL			COOL		CYCLE VIRTUAL						CYCLE VIRTUAL			CYCLE		COOL		FT				
GYM ONLINE						YOGUI.																		YOGUI.		ZUMBA							
<b>DIMECRES</b>																																	
PISCINA																																	
SALA 1																																	
SALA 2																																	
FITNESS						FT		CO.						CO.														FT	CO.				
SALA COOL			COOL			CYCLE VIRTUAL		CYCLE VIRTUAL		CYCLE VIRTUAL				CYCLE VIRTUAL											CYCLE				COOL				
GYM ONLINE																								PILATES		ZUMBA							
<b>DIJOUS</b>																																	
PISCINA																																	
SALA 1																																	
SALA 2																																	
FITNESS								CO.		CO.																							
OUTDOOR																																	
SALA COOL																																	
GYM ONLINE							YOGUI.																										
<b>DIVENDRES</b>																																	
SALA 1																																	
FITNESS																																	
SALA COOL																																	
GYM ONLINE																																	
<b>DS.</b>																																	
FITNESS																																	
SALA COOL																																	
<b>DG.</b>																																	
FITNESS																																	
SALA COOL																																	

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

**CYCLE** 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 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.

**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 i 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 coreògraf- fiades 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 complerta 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 pendents.



**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 HOLÍSTIC I CORE

**IOGA** 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.

## ENTRENAMENT A L'AIGUA

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