



# PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES CEM VINTRÓ 2022

Del 10 de gener al 10 d'abril

	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>	SALA FITNESS		QNX F	CO		QNX F		ESQUENA							QNX F	CO									QNXB	CO				
	PISCINA		AQUAGYM	AQUASALUT		AQUAGYM										AQUATONO									AQUATONO		AQUAGYM			
	SALA 1	TBC			TONO					GYM SUAU				TONO							ZUMBA			TBC		ZUMBA		AQUAGYM		
	SALA 2																							GYM JOVE		BODY PUMP				
	SALA CYCLO			C.VIRTUAL				C.VIRTUAL			C.VIRTUAL			C.VIRTUAL							C.VIRTUAL				CYCLO					
	SALA COOL				COOL									COOL										COOL			COOL			
	SALA mabina			IOGA			S. PELVIÀ																	AEROYOGA		PILATES		AEROYOGA		
	OUTDOOR																										NORDIC WALKING			
<b>DIMARTS</b>	SALA FITNESS				QNXB			ESQUENA						QNX F	QNXB											CO		QNX F		
	PISCINA			AQUAGYM		AQUATONO		AQUASALUT P.G.																	AQUATONO					
	SALA 1				BODY PUMP									ZUMBA							GAC			STEP/DANCE		ZUMBA		STEP/DANCE		
	SALA 2																									BODY PUMP				
	SALA CYCLO	CYCLO						C.VIRTUAL			C.VIRTUAL					C.VIRTUAL											CYCLO			
	SALA COOL							COOL							COOL										COOL		COOL			
	SALA mabina		YOGUI				PILATES										YOGUILATES							YOGUI			BARRE			
	OUTDOOR																										RUNNING			
<b>DIMECRES</b>	SALA FITNESS		CO		QNX F		QNXB		ESQUENA					QNX F	CO		QNXB						CO		QNX F					
	PISCINA		AQUAGYM		AQUATONO				AQUATONO								AQUAGYM								AQUAGYM			AQUAZUMBA		
	SALA 1				ZUMBA					GYM SUAU				GAC										GYM JOVE		ZUMBA				
	SALA 2																								BODY PUMP					
	SALA CYCLO			C.VIRTUAL				C.VIRTUAL			C.VIRTUAL																CYCLO			
	SALA COOL	COOL						COOL																			COOL			
	SALA mabina				IOGA		IOGAMEDITACIÓ																		PILATES		GAC		YOGUILATES	
	OUTDOOR														RUNNING															
<b>DIJOUS</b>	SALA FITNESS		QNX F		CO										CO		QNXB								QNXB		QNX F			
	PISCINA			AQUASALUT		AQUATONO		AQUAGYM																		AQUAGYM				
	SALA 1				BODY PUMP																									
	SALA 2																										ZUMBA			
	SALA CYCLO	CYCLO						CYCLO			C.VIRTUAL																	CYCLO		
	SALA COOL													COOL												COOL		CYCLO		
	SALA mabina		YOGUI					PILATES							COOL										BARRE		PILATES		AEROYOGA	
<b>DIVENDRES</b>	SALA FITNESS		QNX F		CO			ESQUENA							CO		QNX F								QNXB		QNX F			
	PISCINA				AQUATONO			AQUAGYM																						
	SALA 1							ZUMBA SUAU																	TONO		YOGUI		ZUMBA	
	SALA 2																													
	SALA CYCLO			C.VIRTUAL				C.VIRTUAL			C.VIRTUAL																			
	SALA COOL							COOL																				COOL		
	SALA mabina		PILATES						IOGAMEDITACIÓ																					
<b>DISS.</b>	SALA FITNESS							QNX F									QNXB									QNX F		CO		
	SALA 1								BODY PUMP									ZUMBA												
	SALA CYCLO				C.VIRTUAL			C.VIRTUAL			C.VIRTUAL																	C.VIRTUAL		
	SALA COOL								COOL																					
<b>DIU.</b>	SALA FITNESS			QNX F		CO																								
	SALA 2/CYCLO				C.VIRTUAL						C.VIRTUAL																			
	SALA COOL																											COOL		

CO CORE   
 QNXF QUEENAX FUNCIONAL   
 QNXB QUEENAX BOX   
 ☀ ACTIVITAT OUTDOOR   
 📺 ACTIVITAT PRESENCIAL I 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/ Consell de Cent 623-627 · 08026 Barcelona · 93 245 02 68 · vintro@asme.cat · www.asme.cat

CEM **VINTRÓ** CEM **TRINITAT** 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.

**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.

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

**QUEENAX BOX (QNXB)** Entrenament grupal basat en la boxa i les arts marcials amb combinació d'exercicis funcionals. L'adversari serà el sac de boxa, podràs alliberar totes les tensions del dia a dia. Posa't en forma amb aquesta activitat, t'ajudarà a perdre greix, definir el teu cos i a aconseguir més explosivitat en els teus moviments

## ENTRENAMENT MUSCULAR

**BODY PUMP** 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.

**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.

**EASY CIRCUIT (EASY C.)** Entrenament en circuit de màquines de treball muscular. Guanyaràs força i resistència muscular alhora que milloraràs la teva mobilitat.

**CORE (CO.)** 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.



**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 COMBINAT

**TBC** Entrenament cardiovascular de moderada a alta intensitat intercalat amb tonificació. Treball intervàlic ideal per cremar calories.

**QUEENAX FUNCTIONAL (QNXF)** Entrenament dirigit en format circuit hiit que combina els elements de la Queenax amb exercicis funcionals amb petit material o el teu propi pes corporal. Millora resistència muscular, cardiovascular i força.

**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.

**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 pendants.

## ENTRENAMENT A L'AIGUA

**AQUAGIM** Activitat aquàtica 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 d'exercicis globals de baixa intensitat orientats al benestar de la condició física.

**AQUAPILATES** Activitat aquàtica amb exercicis de Pilates al medi aquàtic.

**AQUAZUMBA** Activitat que combina coreografies amb exercicis aquàtics tradicionals.

## ENTRENAMENT HOLÍSTIC I CORE



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

**PILATES** Activitat centrada en el desenvolupament dels músculs del core per mantenir l'equilibri i dotar d'estabilitat i fermesa a la columna vertebral.

**BARRE** Fusió de ballet, ioga i pilates. La música i els diferents complements s'utilitzen, com ara la barra de ballet, ens permeten fer exercicis isomètrics que treballen tot el cos. Aconseguirem tonificar tots els músculs, reduir greix, millorar l'activitat cardiovascular, disminuir estrès i guanyar equilibri.

**AEROYOGA** Mitjançant la suspensió i la ingravidesa en un gronxador o gandula especial es realitzen postures i moviments de ioga amb les que desenvoluparàs capacitats físiques, mentals i emocionals i faràs un gran treball de desbloqueig, tonicitat i definició muscular.

**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.

**SÒL PELVIÀ** Activitat dissenyada per l'enfortiment de la musculatura del sol pelvià mitjançant un conjunt de tècniques posturals y respiratòries.