



ACTIVITATS DIRIGIDES AL CEM TRINITAT VELLA · Del 22 de desembre de 2025 a l'11 de gener de 2026

	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					AQUAGIM											AQUAGIM													
	SALA 3 (AADD)			PILATES		BARRE		GAC						T. VIRTUAL					PUMP/TONO		ZUMBA/BARRE		PILATES		PUMP/TONO		T. VIRTUAL			
	SALA FITNESS			GLU						HIIT					COR						HIIT						STR			
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL					CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL					
	OUTVIU																										NORDIC WALKING VINTRÓ			
DIMARTS	PISCINA			AQUAGIM																						AQUAGIM *				
	SALA 3 (AADD)				ZUMBA/BARRE		TONO		PILATES			B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL						PILATES		TONO		ZUMBA		IOGA/STRETCHING		
	SALA FITNESS			STR				COR							HIIT					GLU										
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL			
	OUTVIU																										RUNNING VINTRÓ			
DIMECRES	PISCINA									AQUAGIM																				
	SALA 3 (AADD)				PILATES		TONO		T. VIRTUAL					T. VIRTUAL		B. VIRTUAL			T. VIRTUAL				GAC				BARRE		IOGA+Meditació	
	SALA FITNESS					COR									GLU															
	GREENFIT																				HIIT						HIIT			
	COOL / CYCLO			CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			COOL					CYCLO VIRTUAL
	OUTVIU														RUNNING VINTRÓ															
DIJOUS	PISCINA			AQUAGIM																							AQUAGIM *			
	SALA 3 (AADD)				TONO		ZUMBA		PILATES			T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL			B. VIRTUAL				YOGUILATES		ZUMBA		TONO		T. VIRTUAL	
	SALA FITNESS									GLU					STR															STR
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL					COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO		CYCLO VIRTUAL			
	OUTVIU																					NORDIC WALKING VERNEDA					RUNNING VINTRÓ			
DIV.	SALA 3 (AADD)		B. VIRTUAL		AQUAGIM *		SOL PELVIA+IOGA		TONO			T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL			B. VIRTUAL				TONO		STRETCHING			T. VIRTUAL		B. VIRTUAL
	SALA FITNESS					GLU				HIIT										COR										
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL						CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL
DSS.	SALA 3 (AADD)					T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		B. VIRTUAL				T. VIRTUAL				
	SALA FITNESS																					HIIT				GLU				
	COOL / CYCLO					CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL				
DG.	SALA 3 (AADD)						B. VIRTUAL		HIIT			STR		T. VIRTUAL	COR			T. VIRTUAL												
	SALA FITNESS																													
	COOL / CYCLO						CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL																	

T. VIRTUAL TRAINING VIRTUAL B. VIRTUAL BALANCE VIRTUAL HIIT HIIT STR STRETCH GLU GLUTIS COR CORE

A les activitats amb (*) podran accedir persones usuàries de 14 i 15 anys. La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, els continguts, horaris i l'equip tècnic que les imparteixen.



CONNECT

DEIXA'T SENTIR I PREN
CONSCIÈNCIA DEL TEU COS

IOGA

Tècnica de coneixements del cos i la ment basada en postures estàtiques i tècniques de respiració i relaxació.

IOGA-MEDITACIÓ

Tècnica de coneixements del cos i la ment basada en postures estàtiques i tècniques de respiració i relaxació.

SÒL PELVIÀ

Activitat dissenyada per l'enfortiment de la musculatura del sòl pelvià mitjançant un conjunt de tècniques posturals i respiratòries.

STRETCH

Activitat dirigida d'exercicis suaus i mantinguts per preparar als músculs per a un major esforç i augmentar el rang de moviment de les articulacions.

SÒL PELVIÀ

Activitat dissenyada per l'enfortiment de la musculatura del sòl pelvià mitjançant un conjunt de tècniques posturals i respiratòries.

VITALITY

POSA'T EN MARXA I ELEVA
LA TEVA VITALITAT

IOGUILATES

Fusió del valor terapèutic del pilates i l'essència del ioga. Ofereix exercicis més equilibrats i complets que les dues disciplines per separat i ajuda a aconseguir un cos fort i flexible, i un estat més relaxat.

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, on els exercicis isomètrics permeten treballar tot el cos. Ideal per tonificar tots els músculs, reduir greix, millorar l'activitat cardiovascular, disminuir estrès i guanyar equilibri.

AIGUAGIM

Activitat que té l'objectiu principal de treballar tot el cos mitjançant exercicis, tant de tonificació com cardiovasculars, amb una intensitat moderada.

NORDIC WALKING

Activitat de resistència que consisteix, amb l'ajuda o no de bastons, a seguir un bon ritme superant pendants.

ACTIVE

ACTIVA L'ENERGIA
QUE ET MOU

ZUMBA

Fusió de ball coreografiat i exercicis específics d'entrenament cardiovascular al so de ritmes com salsa, merengue, samba o hip-hop, on es maximitza el consum calòric ajudant a modificar la composició corporal i a tonificar el cos.

CYCLO

Entrenament cardiovascular molt eficaç, que es desenvolupa sobre una bicicleta de pinyó fix, i té com a principal objectiu la disminució del percentatge de greix corporal i millora de la resistència.

CORE

Entrenament específic del core (centre corporal) mitjançant diferents exercicis.

GLUTIS

Activitat de tonificació de les cames i glutis de forma ràpida i efectiva.

ADVANCE

TRANSFORMA I
ESCULPEIX EL TEU COS

TONIFICACIÓ

Sessions no coreografiades que, mitjançant exercicis específics, ajuden a enfortir la musculatura del cos.

BODY PUMP

Entrenament muscular on es treballen tots els grans grups musculars amb barres i discos, i amb el qual es defineix la musculatura de tot el cos.

GAC

Activitat de treball localitzat dissenyada per definir i tonificar la musculatura de glutis, abdominals i cames.

RUNNING

Sortides a córrer en grup, que et permet cremar calories, enfortir les cames, millorar la resistència aeròbica i augmentar la capacitat cardiorespiratòria.

SUMMIT

DESAFIA
ELS TEUS LÍMITS

HIIT

Entrenament d'intervals d'alta intensitat proporcionant capacitat atlètica i millorant la condició a través d'un treball de força-resistència.

BOUTIQUES

GAUDEIX DE LES NOSTRES
ACTIVITATS MÉS ESPECIALS

COOL

Entrenament d'alta intensitat (HIIT) que combina l'exercici cardiovascular sobre una Airbike o Indoorbike, el boxa i exercici amb el propi pes corporal.

