



ACTIVITATS DIRIGIDES CEM VERNEDA • Del 22 de desembre de 2025 al 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																														
	SALA 1		B. VIRTUAL	T. VIRTUAL		FIT MOVE		PILATES		ZUMBA		B. VIRTUAL		XTREME HIIT		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL					TONO		TBC		XTREME HIIT		T. VIRTUAL		
	SALA 2																														
	FITNESS			COR																											
	THE BOX																														
	SALA COOL OUTVIU		COOL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL					CYCLO VIRTUAL		CYCLO			CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL	
																										NORDIC WALKING VINTRÓ					
DIMARTS	PISCINA																														
	SALA 1				T. VIRTUAL		IOGUILATES		XTREME HIIT		STRETCH		T. VIRTUAL			B. VIRTUAL		BARRE					IOGA		TONO		PILATES		T. VIRTUAL		
	SALA 2																														
	FITNESS			GLU			COR										GLU										COR				
	THE BOX																														
	SALA COOL OUTVIU		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL							COOL		CYCLO		CYCLO VIRTUAL		
																											RUNNING VINTRÓ				
DIMECRES	PISCINA																														
	SALA 1		IOGUILATES		B. VIRTUAL		GAC		ZUMBA		TONO		B. VIRTUAL			T. VIRTUAL		TONO					T. VIRTUAL		XTREME HIIT		COMBAT		GAC		
	SALA 2								STRETCH																						
	FITNESS			COR																				COR							
	THE BOX																														
	SALA COOL OUTVIU		COOL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL					CYCLO VIRTUAL		CYCLO		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	
															RUNNING VINTRÓ																
DIJOUS	PISCINA																														
	SALA 1		GAC		TONO		BARRE		TONO		GYM SUAU		T. VIRTUAL		XTREME HIIT		B. VIRTUAL		STRETCH				IOGUILATES		COMBAT		BODY PUMP		ZUMBA		T. VIRTUAL
	SALA 2								SOL PELVIÀ																						
	FITNESS			ESQ																					GLU		ESQ				
	THE BOX																														
	SALA COOL OUTVIU			CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL					CYCLO VIRTUAL		CYCLO				COOL			
																							NORDIC WALKING VERNEDA					RUNNING VINTRÓ			
DIV.	PISCINA																														
	SALA 1		XTREME HIIT		GAC		TONO		PILATES		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		B. VIRTUAL			T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		AIGUAGIM			
	FITNESS			COR										HIIT											COR						
	SALA COOL					CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL			COOL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL	
DS.	SALA 1			B. VIRTUAL	T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL										
	FITNESS																														
	SALA COOL			CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				HIIT					
DG.	SALA 1				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL																
	FITNESS																														
	SALA COOL					CYCLO VIRTUAL					COOL				CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL														

T. VIRTUAL

TRAINING VIRTUAL

B. VIRTUAL

BALANCE VIRTUAL

ESQ

ESQUENA A

HIIT

HIIT

COR

CORE

GLU

GLUTIS

T. VIRTUAL TRAINING VIRTUAL B. VIRTUAL BALANCE VIRTUAL ESQ ESQUENA HIIT HIIT COR CORE GLU GLUTIS

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

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.

IOGA

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

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.

ESQUENA

Dinamització grupal centrada en la salut de l'esquena en la qual es realitzen exercicis d'estiraments i potenciació de la musculatura paravertebral que ajuden a millorar l'elasticitat i el to muscular per tenir una millor higiene postural en la vida diària.

VITALITY

POSA'T EN MARXA I ELEVA
LA TEVA VITALITAT

NORDIC WALKING

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

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.

AIGUAGIM

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

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.

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.

TBC

Entrenament càrdio de moderada a alta intensitat intercalat amb tonificació. Treball intervàl·lic ideal per cremar calories.

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

RUNNING

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

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.

COMBAT

Exercici aeròbic que inclou moviments de boxa i arts marcial. Ideal per cremar greix, millorar la resistència cardiorespiratòria i la flexibilitat, i incrementar la força.

FIT MOVE

Nova activitat combinada on tonificaràs el teu cos amb l'ajuda de diferent material mentre et diverteixes ballant al ritme de la millor música.

SUMMIT

DESAFIA
ELS TEUS LÍMITS

HIIT

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

XTREME HIIT

Entrenament al límit que combina exercicis de força i treball cardiovascular en format intervàl·lic. Una sessió intensa dissenyada per portar-te a l'esforç anaeròbic.

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.

THE BOX

Entrenament de boxa al CEM La Verneda que combina l'activitat cardiovascular amb l'ensenyament i millora de diverses tècniques de la boxa.

