



# ACTIVITATS DIRIGIDES CEM TRINITAT VELLA • A partir del 7 de abril 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
<b>DILLUNS</b>					AQUAGIM														AQUAGIM *											
PISCINA					AQUAGIM														AQUAGIM *											
SALA 3 (AADD)					PILATES		TONO		GAC						T. VIRTUAL				PUMP		ZUMBA *		PILATES		PUMP					
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		T. VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	
OUTVIU																									NORDIC WALKING VINTRÓ					
<b>DIMARTS</b>					AQUAGIM																									
PISCINA					AQUAGIM																						AQUAGIM			
SALA 3 (AADD)			PUMP		ZUMBA		TONO		PILATES				B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL						BARRE		TONO		ZUMBA		IOGA	
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				COOL		CYCLO		COOL	
OUTVIU																											RUNNING VINTRÓ			
<b>DIMECRES</b>					AQUAGIM																									
PISCINA					AQUAGIM																									
SALA 3 (AADD)			IOGA		PILATES		FIT MOVE		PUMP				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL				GAC		ZUMBA *		BARRE					
SALA FITNESS			COR												GLU															
GREENFIT																							HIIT				HIIT			
COOL / CYCLO			CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO		CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO				CYCLO VIRTUAL	
OUTVIU															RUNNING VINTRÓ															
<b>DIJOUS</b>					AQUAGIM																									
PISCINA					AQUAGIM																									
SALA 3 (AADD)					TONO		ZUMBA		PILATES				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL				STRETCHING		ZUMBA		COMBAT		T. VIRTUAL	
SALA FITNESS									GLU						STR														STR	
COOL / CYCLO	CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO		CYCLO VIRTUAL	
OUTVIU																							NORDIC WALKING VERNEDA				RUNNING VINTRÓ			
<b>DIV.</b>					AQUAGIM																									
PISCINA					AQUAGIM																									
SALA 3 (AADD)	B. VIRTUAL				SOL PELVIÀ+IOGA		TONO						T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		TONO		ZUMBA		PILATESTRONG		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL	
SALA FITNESS					GLU				HIIT												COR									
COOL / CYCLO	CYCLO VIRTUAL				COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	
<b>DSS.</b>					T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL				HIIT				T. VIRTUAL		GLU	
SALA 3 (AADD)					T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL				HIIT				T. VIRTUAL		GLU	
SALA FITNESS																														
COOL / CYCLO					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	
<b>DG.</b>					B. VIRTUAL		HIIT		STR		T. VIRTUAL		COR		T. VIRTUAL															
SALA 3 (AADD)					B. VIRTUAL		HIIT		STR		T. VIRTUAL		COR		T. VIRTUAL															
SALA FITNESS																														
COOL / CYCLO					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	

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.

### SÒL PELVIÀ - IOGA

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.

## 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 pendents.

### PILATESTRONG

Classe dinàmica que combina exercicis cardiovasculars i de tonificació muscular amb material funcional, inspirada en els principis bàsics del pilates. Treballa intensament el core i l'esquena, millora la postura i incrementa la flexibilitat.

### 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.

## 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

### 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 marcials. 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.

## 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.

