



ACTIVITATS DIRIGIDES CEM TRINITAT VELLA • A partir de l'1 de juny 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	TONO	GAC	T. VIRTUAL		PUMP		ZUMBA *	PILATES	PUMP	SALA FITNESS		GLU	HIIT	COR	HIIT		COOL	CYCLE	T. VIRTUAL	CYCLE 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	
	OUTVIU		NORDIC WALKING VINTRÓ		NORDIC WALKING VINTRÓ		NORDIC WALKING VINTRÓ		NORDIC WALKING VINTRÓ		NORDIC WALKING VINTRÓ		NORDIC WALKING VINTRÓ		NORDIC WALKING VINTRÓ		NORDIC WALKING VINTRÓ		NORDIC WALKING VINTRÓ		NORDIC WALKING VINTRÓ		NORDIC WALKING VINTRÓ		NORDIC WALKING VINTRÓ		NORDIC WALKING VINTRÓ		NORDIC WALKING VINTRÓ	
DIMARTS	PISCINA		AQUAGIM		AQUAGIM		SALA 3 (AADD)		PUMP	ZUMBA	TONO	PILATES	B. VIRTUAL	T. VIRTUAL	B. VIRTUAL	BARRE		TONO	ZUMBA	IOGA	SALA FITNESS		COR	HIIT	GLU	COOL		CYCLE	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	
	OUTVIU		WALK & SWIM VERNEDA		WALK & SWIM VERNEDA		WALK & SWIM VERNEDA		WALK & SWIM VERNEDA		WALK & SWIM VERNEDA		WALK & SWIM VERNEDA		WALK & SWIM VERNEDA		WALK & SWIM VERNEDA		WALK & SWIM VERNEDA		WALK & SWIM VERNEDA		WALK & SWIM VERNEDA		WALK & SWIM VERNEDA		WALK & SWIM VERNEDA		WALK & SWIM VERNEDA	
DIMECRES	PISCINA		AQUAGIM		AQUAGIM		SALA 3 (AADD)		IOGA	PILATES	FIT MOVE	PUMP	T. VIRTUAL	B. VIRTUAL	T. VIRTUAL	GAC	ZUMBA *	BARRE	SALA FITNESS		COR	GLU	HIIT	HIIT	COOL		CYCLE	HIIT	CYCLE 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	
	OUTVIU		RUN & SWIM VINTRÓ		RUN & SWIM VINTRÓ		RUN & SWIM VINTRÓ		RUN & SWIM VINTRÓ		RUN & SWIM VINTRÓ		RUN & SWIM VINTRÓ		RUN & SWIM VINTRÓ		RUN & SWIM VINTRÓ		RUN & SWIM VINTRÓ		RUN & SWIM VINTRÓ		RUN & SWIM VINTRÓ		RUN & SWIM VINTRÓ		RUN & SWIM VINTRÓ		RUN & SWIM VINTRÓ	
DIJOUS	PISCINA		AQUAGIM		AQUAGIM *		SALA 3 (AADD)		TONO	ZUMBA	PILATES	T. VIRTUAL	B. VIRTUAL	T. VIRTUAL	B. VIRTUAL	STRETCHING	ZUMBA	COMBAT	T. VIRTUAL	SALA FITNESS		GLU	GLU	STR	COOL		CYCLE	CYCLE VIRTUAL	STR	
	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	
	OUTVIU		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA	
DIV.	PISCINA		AQUAGIM		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		HIIT	COR	COOL		CYCLE	CYCLE VIRTUAL	CYCLE 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	
	OUTVIU		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA	
DSS.	SALA 3 (AADD)		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		SALA FITNESS		HIIT	GLU	COOL		CYCLE	CYCLE VIRTUAL	CYCLE 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	
	OUTVIU		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA	
DG.	SALA 3 (AADD)		B. VIRTUAL		HIIT		T. VIRTUAL		COR		T. VIRTUAL		T. VIRTUAL		T. VIRTUAL		T. VIRTUAL		SALA FITNESS		HIIT	COR	COOL		CYCLE	CYCLE VIRTUAL	CYCLE 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	
	OUTVIU		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA		NORDIC WALKING VERNEDA	

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.

WALK & SWIM

Activitat a l'aire lliure que combina caminada i aiguagym a la platja per treballar la condició física, gaudir del mar i fomentar la cohesió de grup.

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.

SWIMMING AIGÜES OBERTES

Entrenament de natació en aigües obertes on es recorre una distància entre 600 i 1.200 metres per sessió.

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.

XTREME HIIT

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

RUN & SWIM

Disciplina que combina les activitats de nedar i córrer i tots els beneficis de les dues especialitats.

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.

