



## ACTIVITATS DIRIGIDES CEM TRINITAT VELLA • A partir de l'1 d'octubre del 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           |               |               |               |               |               |               |               |                        |               |               |                       |                |               |               |               |               |
|          | 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 |                |               |               |               |               |
| 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 / 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 |               |               |               |               |
| DIMECRES | 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 VIRTUAL |
| DIJOUS   | PISCINA       |      |               |            | AQUAGIM       |               |       |                 |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |                        |               |               |                       |                |               |               |               |               |
|          | SALA 3 (AADD) |      |               |            |               |               | TONO  |                 | ZUMBA         |               | PILATES       |               |               |               | T. VIRTUAL    |               | B. VIRTUAL    |               | T. VIRTUAL    |               |               | B. VIRTUAL    |                        |               | STRETCHING    |                       |                | COMBAT        |               | T. VIRTUAL    |               |
|          | SALA FITNESS  |      |               |            |               |               |       |                 |               |               | GLU           |               |               |               |               |               | GLU           |               |               |               |               |               |                        |               |               |                       |                |               |               |               |               |
|          | COOL / CYCLO  |      | CYCLO VIRTUAL |            |               | CYCLO VIRTUAL |       | CYCLO VIRTUAL   |               |               | CYCLO VIRTUAL |               |               | CYCLO VIRTUAL |               | CYCLO VIRTUAL |               | CYCLO VIRTUAL |               |               |               | COOL          |                        | CYCLO VIRTUAL |               | CYCLO                 |                | CYCLO VIRTUAL |               |               |               |
|          | OUTVIU        |      |               |            |               |               |       |                 |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               | NORDIC WALKING VERNEDA |               |               |                       |                |               |               |               |               |
| DIV.     | 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  |      |               |            |               |               |       |                 |               |               | 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    |                       |                |               |               |               |               |
|          | SALA FITNESS  |      |               |            |               |               |       |                 |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               | HIIT          |                        |               | GLU           |                       |                |               |               |               |               |
|          | COOL / CYCLO  |      |               |            |               | CYCLO VIRTUAL |       | CYCLO VIRTUAL   |               | CYCLO VIRTUAL |               | CYCLO VIRTUAL |               | CYCLO VIRTUAL |               | CYCLO VIRTUAL |               | CYCLO VIRTUAL |               |               | CYCLO VIRTUAL |               |                        |               | CYCLO VIRTUAL |                       |                |               |               |               |               |
| DG.      | SALA 3 (AADD) |      |               |            |               | B. VIRTUAL    |       |                 |               |               | T. VIRTUAL    |               |               |               | T. VIRTUAL    |               |               |               |               |               |               |               |                        |               |               |                       |                |               |               |               |               |
|          | SALA FITNESS  |      |               |            |               |               |       |                 |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |                        |               |               |                       |                |               |               |               |               |
|          | COOL / CYCLO  |      |               |            |               | 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 pendants.

### 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.

