



# ACTIVITATS DIRIGIDES CEM VERNEDA • 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
<b>DILLUNS</b>	PISCINA					AIGUAGIM	AIGUAGIM													AIGUAGIM						AIGUAGIM				
	SALA 1	B. VIRTUAL				FIT MOVE	PILATES	ZUMBA			B. VIRTUAL		XTREME HIIT		T. VIRTUAL		GAC				TONO		TBC		BODY PUMP		COMBAT			
	SALA 2						IOGA															HIIT						IOGUILATES		
	FITNESS			COR																										
	THE BOX																							BOXinBOX						
	SALA COOL	COOL			CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL		CYCLO			COOL		CYCLO VIRTUAL	
	OUTVIU																										NORDIC WALKING VINTRÓ			
<b>DIMARTS</b>	PISCINA				AIGUAGIM																									
	SALA 1	TONO			T. VIRTUAL		IOGUILATES		XTREME HIIT		STRETCH		T. VIRTUAL			B. VIRTUAL		BARRE			IOGA		TONO		PILATESTRONG		ZUMBA			
	SALA 2							SOL PELVIÀ																						
	FITNESS		GLU			COR										GLU						GLU						COR		
	THE BOX																													
	SALA COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL					COOL		CYCLO		CYCLO VIRTUAL		
	OUTVIU						WALK & SWIM VERNEDA																					RUNNING VINTRÓ		
<b>DIMECRES</b>	PISCINA				AIGUAGIM																									
	SALA 1	IOGUILATES			B. VIRTUAL		GAC		ZUMBA		TONO		B. VIRTUAL			T. VIRTUAL		TONO			GAC		XTREME HIIT		ZUMBA		TONO			
	SALA 2							STRETCH																						
	FITNESS			COR																										
	THE BOX													BOXinBOX													BOXinBOX			
	SALA COOL	COOL			CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				CYCLO		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	
	OUTVIU														RUN & SWIM VINTRÓ															
<b>DIJOUS</b>	PISCINA					AIGUAGIM																								
	SALA 1	GAC			TONO		BARRE		PILATESTRONG		GYM SUAU		T. VIRTUAL		XTREME HIIT		B. VIRTUAL		STRETCH			PILATESTRONG		COMBAT		BODY PUMP		ZUMBA		T. VIRTUAL
	SALA 2							SOL PELVIÀ																						
	FITNESS			ESQ																										
	THE BOX																													
	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				COOL		CYCLO VIRTUAL	
	OUTVIU																										NORDIC WALKING VERNEDA		SWIMMING AIGÜES OBERTES	
<b>DIV.</b>	PISCINA																													
	SALA 1	XTREME HIIT			GAC		TONO		PILATES		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		B. VIRTUAL		B. VIRTUAL		ZUMBA		B. VIRTUAL		AIGUAGIM	
	FITNESS			COR																										
	THE BOX																													
	SALA COOL						CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO							CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL
	OUTVIU																													
<b>DS.</b>	SALA 1			B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		
	FITNESS											COR																		
	THE BOX																													
	SALA COOL						CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL						
	OUTVIU																													
<b>DG.</b>	SALA 1				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL															
	FITNESS																													
	THE BOX																													
	SALA COOL						CYCLO VIRTUAL				COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL													
	OUTVIU																													

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 pendents.

### IOGUILATES

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

### 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.

### BARRE

Fusió de ballet, ioga i pilates, on els exercicis isomètrics permeten treballar tot el cos.

### PILATESTRONG

Activitat dirigida que combina els principis del pilates amb el treball de força suau mitjançant manuelles.

### 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.

### 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 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 intervàl·lic. 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.

### 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.

