ACTIVITATS DIRIGIDES CEM VERNEDA • A partir de l'1 d'octubre 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						AIGUAGIM		AIGUAGIM												AIGUAGIM						AIGUAGIM				
	SALA 1		T. VIRTUAL		STRETCH		FIT MOVE		PILATES		ZUMBA		B. VIRTUAL		XTREME HIIT		T. VIRTUAL		GAC			TONO		TBC		BODY PUMP		COMBAT			
	SALA 2							IOGA																					IOGUILATES		
	FITNESS			COR						HIIT												HIIT									
	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				
DIMARTS	PISCINA				AIGUAGIM						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		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO		CYCLO VIRTUAL			
	OUTVIU					NORDIC WALKING VERNEDA																					RUNNING VINTRÓ				
DIMECRES	PISCINA				AIGUAGIM						AIGUAGIM																AIGUAGIM				
	SALA 1		IOGUILATES		B. VIRTUAL		GAC		ZUMBA		TONO		B. VIRTUAL				T. VIRTUAL		TONO			GAC		XTREME HIIT		ZUMBA		TONO		
	SALA 2								STRETCH																						
	FITNESS			COR																		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														RUNNING VINTRÓ																	
DIJOUS	PISCINA						AIGUAGIM				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																				GLU		ESQ					
	THE BOX						BOXinBOX																								
	SALA COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO				COOL			
	OUTVIU																											RUNNING VINTRÓ			
DIV.	PISCINA																										AIGUAGIM				
	SALA 1		XTREME HIIT		TBC		TONO		PILATES		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		B. VIRTUAL		ZUMBA		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		
	FITNESS			COR											HIIT									COR			ESQ				
	SALA COOL							CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO			CYCLO VIRTUAL			COOL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL	
DS.	SALA 1			T. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL							
	FITNESS										COR												HIIT								
	SALA COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL								
DG.	SALA 1				T. VIRTUAL		T. VIRTUAL				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL																
	FITNESS							ESQ																							
	SALA COOL				CYCLO VIRTUAL				COOL				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL															

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 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.

PILATESTRONG

Activitat dirigida que combina els principis del pilates amb el treball de força suau mitjançant manuelles lleugeres. A través d'exercicis fluids i controlats, es treballen la postura, el core, l'equilibri, la força i la mobilitat, millorant l'estabilitat corporal i la consciència del moviment.

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 interval·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.

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 interval·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.