



ACTIVITATS DIRIGIDES CEM VERNEDA • A partir de l'1 d'Agost de 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									
	SALA 1						TONO/PUMP	ZUMBA		IOGUILATES		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		T. VIRTUAL		SUMMER CIRCUIT				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		TONO/PUMP		B. VIRTUAL			
	SALA 2																														
	FITNESS						COR							HIIT								COR									
	THE BOX																														
	SALA COOL OUTVIU					CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL		CYCLO			CYCLO VIRTUAL					
DIMARTS	PISCINA																														
	SALA 1						T. VIRTUAL			IOGUILATES		GAC		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL			B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		GAC		ZUMBA		T. VIRTUAL		
	SALA 2																														
	FITNESS						GLU												COR					ESQ							
	THE BOX																														
	SALA COOL OUTVIU					CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL				COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				
DIMECRES	PISCINA																					AIGUAGIM									
	SALA 1						B. VIRTUAL	ZUMBA		SUMMER CIRCUIT		IOGUILATES		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		T. VIRTUAL		TONO/PUMP			T. VIRTUAL		ZUMBA		IOGUILATES		T. VIRTUAL		
	SALA 2																														
	FITNESS																														
	THE BOX																														
	SALA COOL OUTVIU					CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL					CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				
DIJOUS	PISCINA																														
	SALA 1																														
	SALA 2																														
	FITNESS																														
	THE BOX																														
	SALA COOL OUTVIU					CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL					
DIV.	PISCINA																														
	SALA 1																														
	FITNESS																														
	SALA COOL					CYCLO VIRTUAL	COOL			CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL		COOL			CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL	
DS.	SALA 1																														
	FITNESS																														
	SALA COOL																														
DG.	SALA 1																														
	FITNESS																														
	SALA COOL																														
T. VIRTUAL TRAINING VIRTUAL B. VIRTUAL BALANCE VIRTUAL ESQ ESQUEN A HIIT HIIT COR CORE GLU GLUTIS																															

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 pendent.

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 marcial. 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'interval 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.

