



ACTIVITATS DIRIGIDES CEM VINTRÓ • 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	SALA RSEARCH (FIT.)							ESQ			CORE		HIIT									GLU	GYM JOVE										
	PISCINA		AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PMP							AIGUAGIM PPP*										AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*					
	SALA SOHO		TONO		ZUMBA		TONO		GYM SUAU						TONO							ZUMBA	TBC		ZUMBA		GAC		TONO				
	SALA 2																																
	SALA CADEN A		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL			CYCLo CANDENZA		CYCLo VIRTUAL			CYCLo VIRTUAL			CYCLo CANDENZA						CYCLo VIRTUAL			CYCLo CANDENZA		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL				
	SALA COOL		COOL			COOL																	COOL		COOL		COOL						
	SALA mahina			PILATES		IOGA		S. PELVIA		BARRE												AERIAL		IOGA		PILATES		IOGA					
	OUTVIU																													NORDIC WALKING VINTRÓ			
DIMARTS	SALA RSEARCH (FIT.)			ESQ				ESQ							HIIT								CORE						GAC				
	PISCINA		AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*					AIGUAGIM PMP*																AIGUAGIM PPP*							
	SALA SOHO			FIT MOVE		BODY PUMP		PILATES							ZUMBA							FIT MOVE		STEP/DANCE		ZUMBA		TONO					
	SALA 2																																
	SALA CADEN A		CYCLo CANDENZA				CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL							CYCLo VIRTUAL						CYCLo VIRTUAL			CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo CANDENZA				
	SALA COOL					COOL		COOL								COOL							TONO		COOL		COOL		COOL				
	SALA mahina			IOGA		PILATESTRONG		STRETCH		AERIAL							IOGUILATES							IOGUILATES		BARRE		PILATESTRONG					
	OUTVIU						WALK & SWIM VERNEDA																			CIRCUIT SPRING		RUNNING VINTRÓ					
DIMECRES	SALA RSEARCH (FIT.)															CORE						GLU	GYM JOVE										
	PISCINA		AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*			AIGUAGIM PMP*																AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*					
	SALA SOHO			GAC		ZUMBA		TONO		GYM SUAU														BODY PUMP		ZUMBA		FIT MOVE					
	SALA 2																																
	SALA CADEN A						CYCLo VIRTUAL				CYCLo VIRTUAL					CYCLo VIRTUAL										CYCLo CANDENZA				CYCLo VIRTUAL			
	SALA COOL		COOL					COOL																COOL		COOL		GAC					
	SALA mahina			S. PELVIA		IOGA		IOGA&MEDIT.						IOGUILATES									BARRE		PILATESTRONG		IOGA		PILATES				
	OUTVIU																														RUN & SWIM VINTRÓ		
DIJOUS	SALA RSEARCH (FIT.)																																
	PISCINA		AIGUAGIM PMP*		AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*			AIGUAGIM PMP*																AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*					
	SALA SOHO				BODY PUMP					PILATES					XTREME HIIT		TONO						TONO		STEP/DANCE		TONO		STEP/DANCE				
	SALA 2																																
	SALA CADEN A		CYCLo CANDENZA				CYCLo VIRTUAL				CYCLo VIRTUAL						CYCLo VIRTUAL									CYCLo VIRTUAL		CYCLo CANDENZA		CYCLo VIRTUAL			
	SALA COOL			COOL		GAC																		COOL		COOL		COOL					
	SALA mahina			IOGUILATES		PILATES		STRETCH																	BARRE		PILATES		AERIAL				
	OUTVIU																														NORDIC WALKING VERNEDA		
DIVENDRES	SALA RSEARCH (FIT.)																																
	PISCINA		AIGUAGIM PMP*		AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*																										
	SALA SOHO				TONO		FIT MOVE																										
	SALA 2																																
	SALA CADEN A		CYCLo VIRTUAL				CYCLo VIRTUAL				CYCLo VIRTUAL					CYCLo VIRTUAL										CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL			
	SALA COOL		COOL			COOL																				COOL		COOL					
	SALA mahina						PILATESTRONG		IOGA&MEDIT.																								
	OUTVIU																															RITMICA INFANTIL	
DISSABTE	SALA RSEARCH (FIT.)						ESQ																										
	SALA SOHO									BODY PUMP		ZUMBA																					
	SALA CADEN A																																
	SALA COOL							COOL																									
	SALA mahina																																
	OUTVIU																																
DIUMENGE	SALA RSEARCH (FIT.)																																
	SALA CADEN A																																
	SALA COOL																																

T. VIRTUAL TRAINING VIRTUAL B. VIRTUAL BALANCE VIRTUAL ESQ ESQUENA HIIT HIIT CORE CORE GLU GLUTIS AIGUAGIM PPP* Piscina Poc Profunda AIGUAGIM PMP* Piscina Molt Profunda

* 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-MEDITACIÓ

Tècnica de coneixements del cos i la ment basada en postures estàtiques i tècniques de respiració i relaxació.

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.

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.

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.

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.

AERIAL

Mitjançant la suspensió i la ingravidesa en un gronxador o gandula especial, es realitzen postures i moviments que ajuden a desenvolupar capacitats físiques, mentals i emocionals.

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.

STEP-DANCE

Sessió coreografiada que combina de forma fàcil i divertida moviments d'estils de ball variats sobre una plataforma (step) en la qual es treballa la capacitat aeròbica, la resistència muscular i la coordinació.

TBC

Entrenament càrdio de moderada a alta intensitat intercalat amb tonificació. Treball intervèl·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.

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 intervèl·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.

CADENZA

Sessió de ciclisme indoor amb bicicletes d'alta tecnologia, potència mesurada en watts i visualitzacions en pantalla per fer l'experiència més immersiva i motivadora.

