



ACTIVITATS DIRIGIDES CEM VINTRÓ • A partir del 20 de juliol 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	SALA RSEARCH (FIT.)		SUMMER CIRCUIT			SUMMER CIRCUIT		ESQ		CORE			HIIT										GLU	GYM JOVE	SUMMER CIRCUIT						
	PISCINA		AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PMP							AIGUAGIM PPP*									AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*				
	SALA SOHO		TONO			ZUMBA		TONO	GYM SUAU				TONO		GAC							ZUMBA	TBC		ZUMBA		GAC		TONO		
	SALA 2																														
	SALA CADEN A																														
	SALA COOL																														
SALA mahara				PILATES		IOGA		S. PELVIÀ		BARRE												AERIAL		IOGA	PILATES		IOGA				
OUTVIU																										NORDIC WALKING VINTRÓ					
DIMARTS	SALA RSEARCH (FIT.)			ESQ		SUMMER CIRCUIT		ESQ							HIIT									CORE		SUMMER CIRCUIT		TONO			
	PISCINA		BODY PUMP	AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*				AIGUAGIM PMP*					ZUMBA		SUMMER CIRCUIT									AIGUAGIM PPP*					
	SALA SOHO			FIT MOVE		BODY PUMP		PILATES																		ZUMBA		STEP/DANCE		SUMMER CIRCUIT	
	SALA 2																														
	SALA CADEN A																														
	SALA COOL																														
SALA mahara				IOGA		PILATESTRONG		STRETCH		AERIAL															IOGUILATES		BARRE		PILATESTRONG		
OUTVIU					WALK & SWIM VERNEDA																						RUNNING VINTRÓ				
DIMECRES	SALA RSEARCH (FIT.)				CORE				HIIT		SUMMER CIRCUIT				CORE								GLU	GYM JOVE					GLU		
	PISCINA			AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*									AIGUAGIM PPP*									AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*			
	SALA SOHO		SUMMER CIRCUIT		GAC		ZUMBA		TONO		GYM SUAU					FIT MOVE									BODY PUMP		SUMMER CIRCUIT		FIT MOVE		
	SALA 2																														
	SALA CADEN A																														
	SALA COOL																														
SALA mahara				S. PELVIÀ		IOGA		IOGA&MEDIT.						IOGUILATES									BARRE	PILATESTRONG	IOGA		PILATES				
OUTVIU															RUN & SWIM VINTRÓ																
DIJOUS	SALA RSEARCH (FIT.)			GLU			HIIT																	SUMMER CIRCUIT					GLU		
	PISCINA			AIGUAGIM PMP*		AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*																		AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*			
	SALA SOHO		GAC		FIT MOVE		BODY PUMP		GAC	PILATES					XTREME HIIT		SUMMER CIRCUIT							TONO		STEP/DANCE		TONO		SUMMER CIRCUIT	
	SALA 2																														
	SALA CADEN A																														
	SALA COOL																														
SALA mahara				IOGUILATES		PILATES		STRETCH																BARRE		PILATES		AERIAL			
OUTVIU																											SKATE & SWIM	SWIMING AIGUES OBERTES			
DIVENDRES	SALA RSEARCH (FIT.)			SUMMER CIRCUIT		CORE				ESQ						HIIT								GLU			CORE				
	PISCINA			AIGUAGIM PMP*		AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*																							
	SALA SOHO			PILATES		TONO		SUMMER CIRCUIT		FIT MOVE															TONO		SUMMER CIRCUIT		ZUMBA		
	SALA 2																														
	SALA CADEN A																														
	SALA COOL																														
SALA mahara								PILATESTRONG		IOGA&MEDIT.																	IOGUILATES				
DISSABTE	SALA RSEARCH (FIT.)							ESQ																		HIIT					
	SALA SOHO								SUMMER CIRCUIT		BODY PUMP		ZUMBA																		
	SALA CADEN A																														
	SALA COOL																														
DIUMENGE	SALA RSEARCH (FIT.)					HIIT					CORE																				
	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 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.

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.

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.

