



CEM TRINITAT VELLA • Quadrant especial Triangle del Benestar (Del 13 al 19 d'abril)

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

Day	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				AQUAGIM														AQUAGIM *											
	SALA 3 (AADD)				PILATES	TONO	GAC						T. VIRTUAL						PUMP	ZUMBA *	PILATES		PUMP		RECOV					
	SALA FITNESS			GLU					HIIT						COR							HIIT					STR			
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL					CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO		T. VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	
OUTVIU																										NORDIC WALKING VINTRÓ				
DIMARTS	PISCINA				AQUAGIM																									
	SALA 3 (AADD)			PUMP	ZUMBA	TONO	PILATES					B. VIRTUAL	T. VIRTUAL	B. VIRTUAL								BARRE	TONO		ZUMBA			IOGA		
	SALA FITNESS			STR											HIIT						GLU									
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				COOL		CYCLO		COOL		
OUTVIU																										RUNNING VINTRÓ				
DIMECRES	PISCINA					AQUAGIM																								
	SALA 3 (AADD)			IOGA	PILATES	FIT MOVE	PUMP						T. VIRTUAL	B. VIRTUAL					T. VIRTUAL		GAC	ZUMBA *	BARRE							
	SALA FITNESS				COR										GLU															
	COOL / CYCLO			CYCLO VIRTUAL		COOL	CYCLO	CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO			CYCLO VIRTUAL	
OUTVIU															RUNNING VINTRÓ															
DIJOUS	PISCINA				AQUAGIM																									
	SALA 3 (AADD)				TONO	ZUMBA	PILATES					T. VIRTUAL	B. VIRTUAL	T. VIRTUAL									STRETCHING	ZUMBA	COMBAT		T. VIRTUAL			
	SALA FITNESS														STR														STR	
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL								COOL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO	CYCLO VIRTUAL				
OUTVIU																						NORDIC WALKING VERNEDA				RUNNING VINTRÓ				
DIV.	PISCINA				AQUAGIM																									
	SALA 3 (AADD)		B. VIRTUAL			SOL PELVIÀ+IOGA	TONO					T. VIRTUAL	B. VIRTUAL		T. VIRTUAL				B. VIRTUAL		TONO	ZUMBA	PILATESTRONG		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL			
	SALA FITNESS					GLU					RECOV																			
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL	CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL												CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	
DSS.	SALA 3 (AADD)				T. VIRTUAL	B. VIRTUAL	T. VIRTUAL	B. VIRTUAL																						
	SALA FITNESS																													
	COOL / CYCLO																													
DG.	SALA 3 (AADD)				B. VIRTUAL	HIIT		STR	T. VIRTUAL	COR																				
	SALA FITNESS																													
	COOL / CYCLO																													

T. VIRTUAL TRAINING VIRTUAL B. VIRTUAL BALANCE VIRTUAL HIIT HIIT STR STRETCH GLU GLUTIS COR CORE

A les activitats amb (*) podran accedir persones usuàries de 14 i 15 anys. La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, els continguts, horaris i l'equip tècnic que les imparteixen.

Durant la campanya del Triangle del Benestar, només amb les activitats especials i algunes de les dirigides habituals podreu aconseguir BENs per a bescanviar premis

CONNECT

DEIXA'T SENTIR I PREN
CONSCIÈNCIA DEL TEU COS

IOGA

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

SÒL PELVIÀ - IOGA

Activitat dissenyada per l'enfortiment de la musculatura del sòl pelvià mitjançant un conjunt de tècniques posturals i respiratòries.

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.

PILATESTRONG

Classe dinàmica que combina exercicis cardiovasculars i de tonificació muscular amb material funcional, inspirada en els principis bàsics del pilates. Treballa intensament el core i l'esquena, millora la postura i incrementa la flexibilitat.

PILATES

Activitat centrada en el desenvolupament dels músculs del core per mantenir l'equilibri i dotar d'estabilitat i fermesa a la columna vertebral.

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.

AIGUAGIM

Activitat que té l'objectiu principal de treballar tot el cos mitjançant exercicis, tant de tonificació com cardiovasculars, amb una intensitat moderada.

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.

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.

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.

RCOVERY ACTIVE

Sessió d'activitat dirigida de baixa intensitat orientada a la recuperació física i mental, que combina exercicis de mobilitat articular, estiraments guiats i tècniques de respiració.

