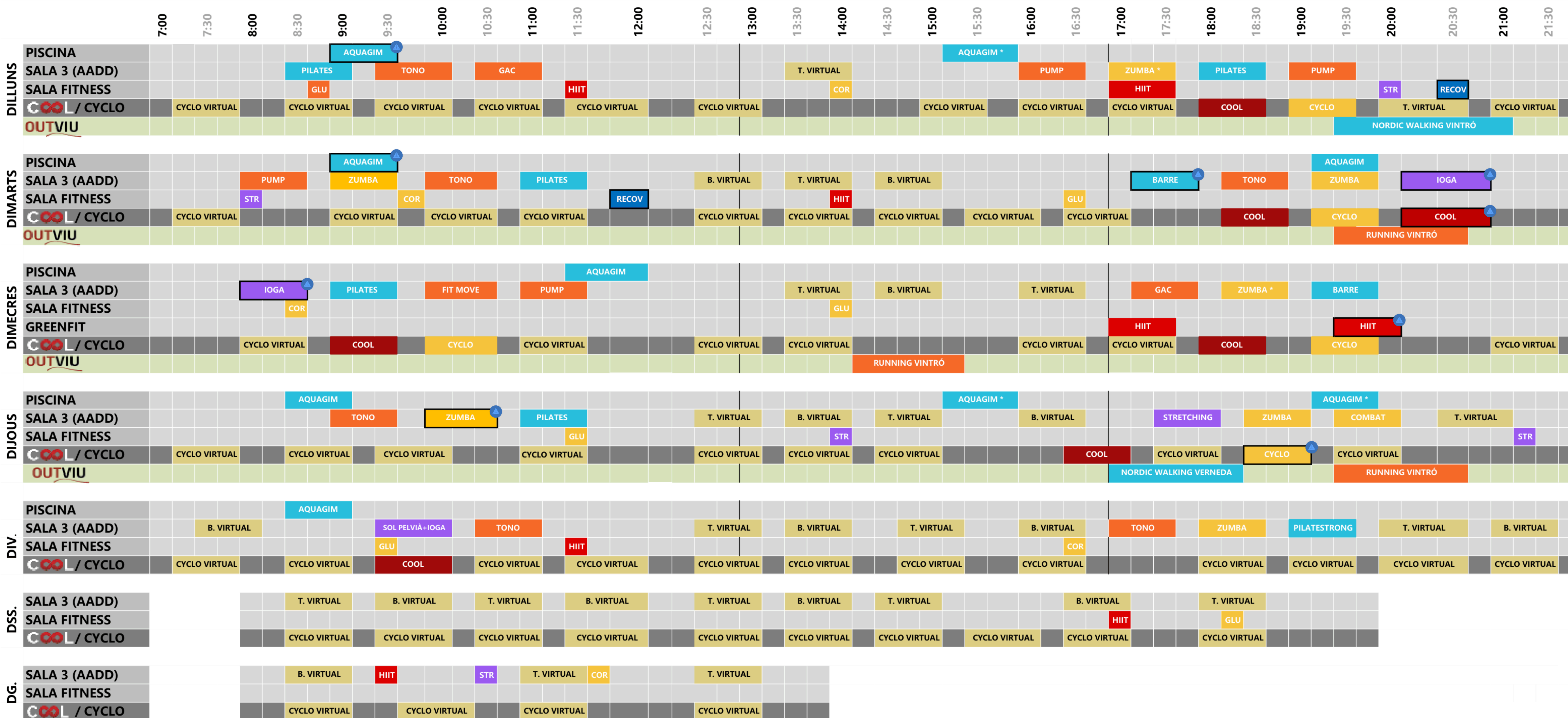




# CEM TRINITAT VELLA • Quadrant especial Triangle del Benestar (Del 27 d'abril al 3 de maig)



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.

