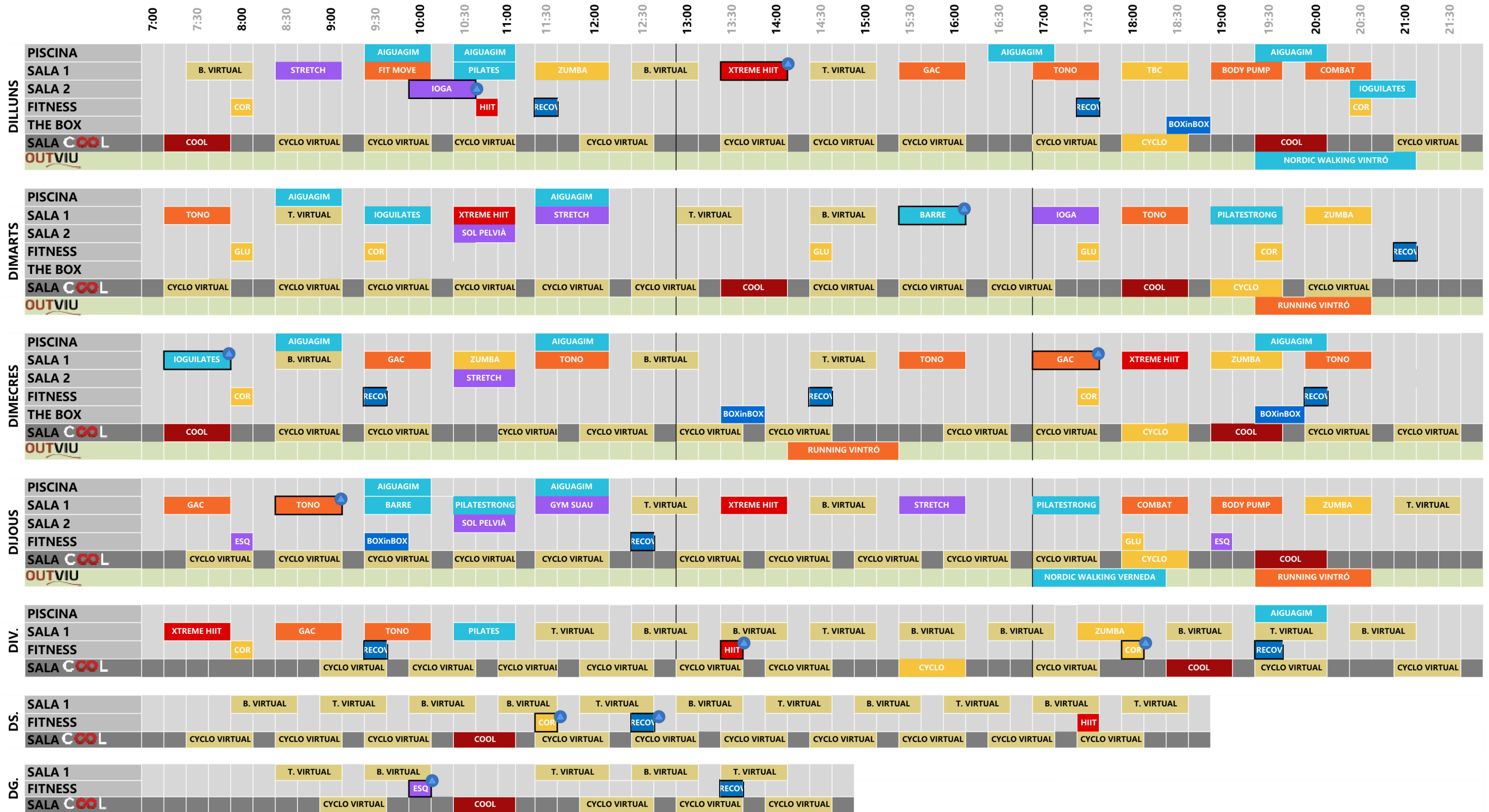




# ACTIVITATS DIRIGIDES CEM VERNEDA • Quadrant especial Triangle del Benestar (Del 4 al 10 de maig)



T. VIRTUAL TRAINING VIRTUAL    B. VIRTUAL BALANCE VIRTUAL    ESQ ESQUENA    HIIT HIIT    COR CORE    GLU GLUTIS    RECOV RECOVERY

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

### 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 per separat i ajuda a aconseguir un cos fort i flexible, i un estat més relaxat.

### 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, amb una intensitat moderada.

### 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.

### PILATESTRONG

Activitat dirigida que combina els principis del pilates amb el treball de força suau mitjançant manuelles lleugeres. A través d'exercicis fluids i controlats, es treballen la postura, el core, l'equilibri, la força i la mobilitat, millorant l'estabilitat corporal i la consciència del moviment.

## 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 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.

### 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.

## 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.

### 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.

