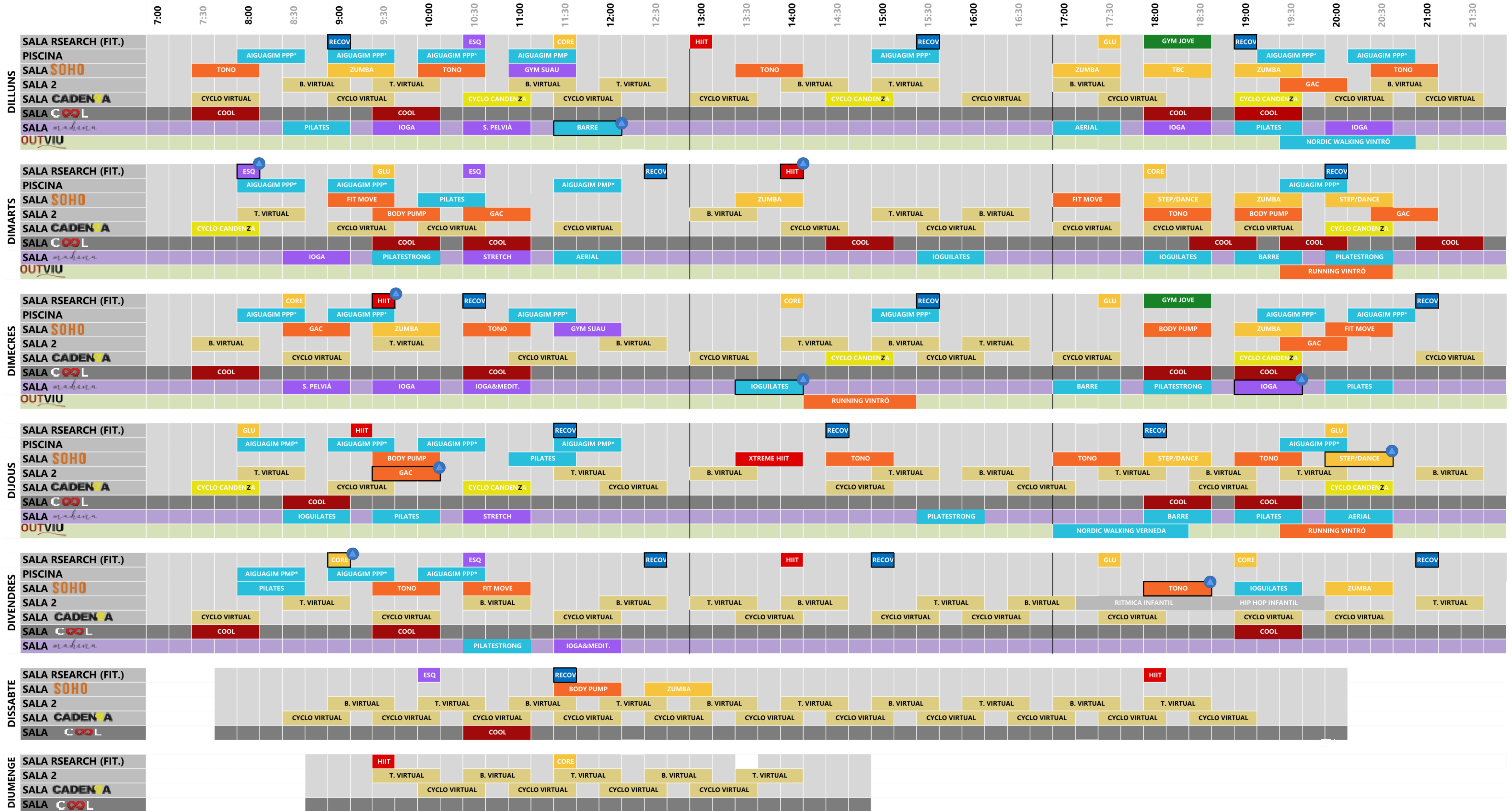




# ACTIVITATS DIRIGIDES CEM VINTRÓ • Quadrant especial Triangle del Benestar (Del 13 al 19 d'abril)



\* 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-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 pendants.

### 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.

### 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.

### 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; a més d'ajudar a fer un gran treball de desbloqueig, tonificació i definició muscular.

### AIGUAGIM

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

### PILATESTRONG

Activitat 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.

### 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.

## 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.

## 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.

### 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.

