

ACTIVITATS DIRIGIDES CEM TRINITAT VELLA • Del 21 d'abril al 31 de juliol

		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		BARRE		GAC										PUMP			ZUMBA *		PILATES		PUMP		B. VIRTUAL			
	SALA FITNESS				GLU						HIIT					COR												ESQ			
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL					CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		
	OUTVIU																										NORDIC WALKING VINTRO				
DIMARTS	PISCINA							AQUAGIM																			AQUAGIM *				
	SALA 3 (AADD)			PUMP		IOGA		TONO					B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL					BARRE		TONO		ZUMBA		IOGA			
	SALA FITNESS						ESQ					COR						HIIT		GLU											
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL					COOL			CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				COOL		CYCLO		COOL			
	OUTVIU																										RUNNING VINTRÓ				
DIMECRES	PISCINA							AQUAGIM												AQUAGIM											
	SALA 3 (AADD)					PILATES		FIT MOVE		PUMP					T. VIRTUAL		B. VIRTUAL			T. VIRTUAL		GAC *				BARRE		PILATES		T. VIRTUAL	
	SALA FITNESS					COR								HIIT				GLU											ESQ		
	GREENFIT																										HIIT				
	COOL / CYCLO			COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO					CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL					CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL						CYCLO VIRTUAL	
DIOUS	PISCINA				AQUAGIM															AQUAGIM							AQUAGIM				
	SALA 3 (AADD)					TONO		ZUMBA		PILATES			T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL			B. VIRTUAL			IOGUILATES*		ZUMBA		COMBAT				
	SALA FITNESS										COR																			ESQ	
	GREENFIT																											HIIT			
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL						COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO		CYCLO VIRTUAL		COOL		
DIVENDRES	PISCINA				AQUAGIM																										
	SALA 3 (AADD)		B. VIRTUAL					IOGA		TONO			T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL			B. VIRTUAL		TONO		ZUMBA		PILATES		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL	
	SALA FITNESS					GLU					HIIT																				
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL				COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	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		T. VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		B. VIRTUAL						T. VIRTUAL						
	SALA FITNESS																					HIIT			GLU						
	COOL / CYCLO						CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL						CYCLO VIRTUAL						
DG.	SALA 3 (AADD)						B. VIRTUAL					T. VIRTUAL					T. VIRTUAL														
	SALA FITNESS																														
	COOL / CYCLO						CYCLO VIRTUAL					CYCLO VIRTUAL					CYCLO VIRTUAL														
							T. VIRTUAL	TRAINING VIRTUAL		B. VIRTUAL	BALANCE VIRTUAL		HIIT	HIIT		ESQ	ESQUENA		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.

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.

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 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.

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.

SWIM AIGÜES OBERTES

Entrenaments de natació en aigües obertes on es recorre una distància que va dels 600 als 1.200 m aprox.

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 marcial. 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.

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.

