



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 VINTRÓ					
DIMARTS	PISCINA					AQUAGIM																							AQUAGIM *						
	SALA 3 (AADD)				PUMP		IOGA		TONO								B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL									ZUMBA		IOGA			
	SALA FITNESS						ESQ										COR																		
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				COOL								CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL								CYCOLO		COOL				
	OUTVIU																														RUNNING VINTRÓ				
DIMECRES	PISCINA					AQUAGIM													AQUAGIM																
	SALA 3 (AADD)				PILATES		FIT MOVE		PUMP								T. VIRTUAL		B. VIRTUAL											BARRE		PILATES		T. VIRTUAL	
	SALA FITNESS				COR				HIIT									HIIT															ESQ		
	GREENFIT																																		
	COOL / CYCLO																CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL														CYCLO VIRTUAL		
	OUTVIU																																		
DIJOUS	PISCINA				AQUAGIM														AQUAGIM																
	SALA 3 (AADD)					TONO		ZUMBA		PILATES							T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL														
	SALA FITNESS																COR																	ESQ	
	GREENFIT																																		
	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL										CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL											CYCLO VIRTUAL			
	OUTVIU																																	RUNNING TRINITAT	
DIVENDRES	PISCINA					AQUAGIM																													
	SALA 3 (AADD)				B. VIRTUAL												IOGA		TONO																
	SALA FITNESS					GLU																													
	COOL / CYCLO																COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL														
DSS.	SALA 3 (AADD)						T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL					T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL										B. VIRTUAL			
	SALA FITNESS																																		
	COOL / CYCLO																																		
DG.	SALA 3 (AADD)																B. VIRTUAL																		
	SALA FITNESS																HIIT		ESQ		COR														
	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

YOGA

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 ton 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.

YOGILATES

Fusió del valor terapèutic del pilates i l'essència del yoga. 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 fermeza 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 cardiorrespiratòria.

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 muscuals amb barres i discs, 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 marciaus. Ideal per cremar greix, millorar la resistència cardiorrespiratòria 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.

