



ACTIVITATS DIRIGIDES CEM VERNEDA • 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						AIGUAGIM		AIGUAGIM		ZUMBA		B. VIRTUAL	XTREME HIIT	T. VIRTUAL	GAC			AIGUAGIM							AIGUAGIM					
	SALA 1		B. VIRTUAL		STRETCH		FIT MOVE		GAC		ZUMBA		B. VIRTUAL	XTREME HIIT	T. VIRTUAL								TBC		BODY PUMP		COMBAT				
	SALA 2						IOGA		PILATES																	IOGULATES					
	FITNESS		COR				HIIT																			ESQ		COR			
	THE BOX																					BOXinBOX									
	SALA COOL	COOL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO		COOL Alex		CYCLO VIRTUAL							
	OUTVIU																									NORDIC WALKING					
DIMARTS	PISCINA						AIGUAGIM																			AIGUAGIM					
	SALA 1		TONO				T. VIRTUAL		IOGULATES		XTREME HIIT		STRETCH																ZUMBA		
	SALA 2						SOL PELVIA																								
	FITNESS		GLU																												
	THE BOX		BOXinBOX																												
	SALA COOL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO	CYCLO	CYCLO VIRTUAL	RUNNING VINTRÓ																			
	OUTVIU																														
DIMECRES	PISCINA						AIGUAGIM																			AIGUAGIM					
	SALA 1		IOGULATES				B. VIRTUAL		GAC		ZUMBA		TONO		B. VIRTUAL													ZUMBA			
	SALA 2																														GAC
	FITNESS		COR																												
	THE BOX																														
	SALA COOL	COOL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL	CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	CYCLO	CYCLO	CYCLO VIRTUAL																				
	OUTVIU																														
DIJOUS	PISCINA																														
	SALA 1		GAC				TBC																							T. VIRTUAL	
	SALA 2																														
	FITNESS																														
	SALA COOL																														
	OUTVIU																														
DIV.	SALA 1		XTREME HIIT				FIT MOVE		TONO		PILATES		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		ZUMBA		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL				
	FITNESS		COR																												
	SALA COOL																														
DS.	SALA 1						B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL				
	FITNESS																														
	SALA COOL																														
DG.	SALA 1																														
	FITNESS																														
	SALA COOL																														

T. VIRTUAL TRAINING VIRTUAL

B. VIRTUAL BALANCE VIRTUAL

ESQ ESQUENA

HIIT HIIT

COR CORE

GLU GLUTIS

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

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 ton muscular per tenir una millor higiene postural en la vida diària.

STRETCH

Activitat dirigida d'exercicis suaus i mantinguts per preparar els 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 pendent.

LOGUILATES

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.

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 maximiza 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 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 musculars 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.

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.

