



ACTIVITATS DIRIGIDES CEM VINTRÓ • De l'1 al 30 de setembre de 2025

	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	SALA RSEARCH (FIT.)								ESQ				HIIT										GLU		GYM JOVE							
	PISCINA			AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PMP						AIGUAGIM PPP*										AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*				
	SALA SOHO			TONO			ZUMBA		TONO		GYM SUAU			TONO								ZUMBA		TBC			PULSE		TONO			
	SALA 2				B. VIRTUAL		T. VIRTUAL			B. VIRTUAL		T. VIRTUAL			B. VIRTUAL		T. VIRTUAL					B. VIRTUAL					GAC		B. VIRTUAL			
	SALA CYCLO			CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL				CYCLO		CYCLO VIRTUAL				CYCLO			CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL			CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		
	SALA COOL			COOL				COOL									CYCLO						CYCLO VIRTUAL			COOL		COOL		COOL		
SALA mahara					PILATES			IOGA		S. PELVIA		BARRE										AERIAL			IOGA		PILATES		IOGA			
OUTVIU																													NORDIC WALKING			
DIMARTS	SALA RSEARCH (FIT.)			ESQ				GLU		ESQ					HIIT									CORE								
	PISCINA			AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*					AIGUAGIM PMP*																AIGUAGIM PPP*					
	SALA SOHO					PULSE			PILATES					ZUMBA									FIT MOVE		STEP/DANCE		ZUMBA		STEP/DANCE			
	SALA 2			T. VIRTUAL					BODY PUMP		TBC			B. VIRTUAL											TONO		BODY PUMP			GAC		
	SALA CYCLO			CYCLO			CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL						CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO		
	SALA COOL					COOL		COOL								COOL									COOL		COOL			COOL		
SALA mahara					IOGA			IOGUILATES		STRETCH		AERIAL						IOGUILATES				STRETCH		IOGUILATES		BARRE		IOGUILATES				
OUTVIU																													RUNNING VINTRO			
DIMECRES	SALA RSEARCH (FIT.)							CORE								CORE							GLU		GYM JOVE					ESQ		
	PISCINA			AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*				AIGUAGIM PPP*																	AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*			
	SALA SOHO					GAC		ZUMBA		TONO		GYM SUAU													BODY PUMP		ZUMBA		FIT MOVE			
	SALA 2			B. VIRTUAL					T. VIRTUAL			B. VIRTUAL			T. VIRTUAL		B. VIRTUAL									STRETCH		GAC		TONO		
	SALA CYCLO					CYCLO VIRTUAL					CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL			CYCLO		CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL				CYCLO				CYCLO VIRTUAL	
	SALA COOL			COOL						COOL															COOL		COOL					
SALA mahara					S. PELVIA			IOGA		IOGA&MEDIT.				IOGUILATES								BARRE			COOL		COOL		PILATES			
OUTVIU																																
DIJOUS	SALA RSEARCH (FIT.)							GLU																						GLU		
	PISCINA			AIGUAGIM PMP*		AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*																			AIGUAGIM PPP*					
	SALA SOHO								PULSE			PILATES																				
	SALA 2					T. VIRTUAL			BODY PUMP					B. VIRTUAL				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL					T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL	
	SALA CYCLO			CYCLO			CYCLO VIRTUAL			CYCLO		CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL											CYCLO VIRTUAL		CYCLO			
	SALA COOL					COOL																			COOL		COOL					
SALA mahara					IOGUILATES			PILATES		STRETCH								IOGUILATES							BARRE		PILATES		AERIAL			
OUTVIU																													SWIM AIGÜES OBERTES			
DIVENDRES	SALA RSEARCH (FIT.)							CORE		ESQ						HIIT								GLU					CORE			
	PISCINA			AIGUAGIM PMP*		AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*																								
	SALA SOHO								TONO		FIT MOVE														TONO		IOGUILATES		PULSE			
	SALA 2						T. VIRTUAL					B. VIRTUAL			T. VIRTUAL		B. VIRTUAL															
	SALA CYCLO						CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL									CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	
	SALA COOL					COOL			COOL																	COOL						
SALA mahara									STRETCH		IOGA&MEDIT.																					
DISSABTE	SALA RSEARCH (FIT.)								ESQ																					HIIT		
	SALA SOHO										BODY PUMP		ZUMBA																			
	SALA 2						B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL													
	SALA CYCLO						CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL							CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		
	SALA COOL										COOL																					
	SALA mahara																															
DIUMENGE	SALA RSEARCH (FIT.)																															
	SALA 2								HIIT																							
	SALA CYCLO																															
	SALA COOL																															
	SALA mahara																															
	SALA mahara																															

T. VIRTUAL

TRAINING VIRTUAL

B. VIRTUAL

BALANCE VIRTUAL

ESQ

ESQUENA

HIIT

HIIT

CORE

CORE

GLU

GLUTIS

AIGUAGIM PPP*

Piscina Poc Profunda

AIGUAGIM PMP*

Piscina Molt Profunda

T. VIRTUAL TRAINING VIRTUAL B. VIRTUAL BALANCE VIRTUAL ESQ ESQUENA HIIT HIIT CORE CORE GLU GLUTIS AIGUAGIM PPP* Piscina Poc Profunda AIGUAGIM PMP* Piscina Molt Profunda

* 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-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.

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.

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 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.

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.

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.

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.

Pulse

Activitat coreografiada on fer una bona sessió de càrdio a la vegada que aprens les millors coreografies de videoclips i musicals d'ara i sempre.

