



ACTIVITATS DIRIGIDES CEM VINTRÓ • 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	SALA RSEARCH (FIT.)							ESQ		CORE			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					FIT MOVE			ZUMBA		TBC		PULSE			TONO	
	SALA 2				B. VIRTUAL		T. VIRTUAL			B. VIRTUAL		T. VIRTUAL			B. VIRTUAL		T. VIRTUAL					B. VIRTUAL			BODY PUMP		GAC		B. VIRTUAL	
	SALA CYCLO		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL			CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO			CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL			CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL
	SALA COOL		COOL			COOL																		COOL		COOL		COOL		
DIMARTS	SALA RSEARCH (FIT.)			ESQ				GLU		ESQ					HIIT									CORE						
	PISCINA			AIGUAGIM PPP*			AIGUAGIM PPP*				AIGUAGIM PMP*																AIGUAGIM PPP*			
	SALA SOHO													ZUMBA											STEP/DANCE		ZUMBA		STEP/DANCE	
	SALA 2												B. VIRTUAL				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL			FIT MOVE			TONO		BODY PUMP		GAC	
	SALA CYCLO		CYCLO				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO	
	SALA COOL				COOL		COOL									COOL									COOL		COOL			COOL
DIMECRES	SALA RSEARCH (FIT.)																					GLU		GYM JOVE					ESQ	
	PISCINA			AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*										AIGUAGIM PPP*								AIGUAGIM PPP*		AIGUAGIM PPP*		
	SALA SOHO																								BODY PUMP		ZUMBA		FIT MOVE	
	SALA 2																													
	SALA CYCLO																													
	SALA COOL																													
DIJOUS	SALA RSEARCH (FIT.)																													
	PISCINA																													
	SALA SOHO																													
	SALA 2																													
	SALA CYCLO																													
	SALA COOL																													
DIVENDRES	SALA RSEARCH (FIT.)																													
	PISCINA																													
	SALA SOHO																													
	SALA 2																													
	SALA CYCLO																													
	SALA COOL																													
DISSABTE	SALA RSEARCH (FIT.)																													
	PISCINA																													
	SALA SOHO																													
	SALA 2																													
	SALA CYCLO																													
	SALA COOL																													
DIUMENGE	SALA RSEARCH (FIT.)																													
	PISCINA																													
	SALA SOHO																													
	SALA 2																													
	SALA CYCLO																													
	SALA COOL																													

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

YOGA-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.

YOGA

Tècnica de coneixements del cos i la ment basada en postures estàtiques i tècniques de respiració i relaxació.

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.

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.

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.

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.

STEP

Activitat coreografiada d'entrenament continuat sobre una plataforma (step) en la qual es treballa la capacitat aeròbica, la resistència muscular i la coordinació.

DANCE

Sessió coreografiada que combina de forma fàcil i divertida moviments d'estils de ball variats.

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'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.

Pulse

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

