



ACTIVITATS DIRIGIDES CEM TRINITAT VELLA • A partir del 7 gener 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	PISCINA			SALA 3 (AADD)			SALA FITNESS			COOL / CYCLO			OUTVIU																						
				PILATES			AQUAGIM		GAC							AQUAGIM		PUMP			ZUMBA *		PILATES		PUMP		B. VIRTUAL								
				GLU			COOL		CYCLO VIRTUAL		HIIT				COR		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL				
	NORDIC WALKING VINTRO																																		
DIMARTS	PISCINA			SALA 3 (AADD)			SALA FITNESS			COOL / CYCLO			OUTVIU																						
			PUMP		CYCLO		AQUAGIM		TONO		IOGA			B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		AQUAGIM		IOGA		TONO		ZUMBA		IOGUILATES							
				CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL			STR			COOL		COR			CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		HIIT		GLU		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO		COOL	
	RUNNING VINTRO																																		
DIMERCES	PISCINA			SALA 3 (AADD)			SALA FITNESS			COOL / CYCLO			OUTVIU																						
			PILATES		AQUAGIM		FIT MOVE		PUMP					T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		GAC *		T. VIRTUAL		STEP/DANCE		PILATES		T. VIRTUAL							
				COR		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO		GLU		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL				STR		CYCLO VIRTUAL			
DIJOUS	PISCINA			SALA 3 (AADD)			SALA FITNESS			COOL / CYCLO			OUTVIU																						
		GAC		AQUAGIM		PILATES		ZUMBA		TONO			T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		AQUAGIM		B. VIRTUAL		IOGUILATES*		ZUMBA		COMBAT								
		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO		CYCLO VIRTUAL		COOL		STR					
	RUNNING TRINITAT																																		
DIV.	SALA 3 (AADD)			SALA FITNESS			COOL / CYCLO			OUTVIU																									
		B. VIRTUAL			IOGA		TONO			HIIT		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		TONO		ZUMBA		PILATES		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL							
		CYCLO VIRTUAL			GLU		CYCLO VIRTUAL		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)			SALA FITNESS			COOL / CYCLO			OUTVIU																									
		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		B. VIRTUAL		HIIT		GLU		CYCLO VIRTUAL											
		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL											
DG.	SALA 3 (AADD)			SALA FITNESS			COOL / CYCLO			OUTVIU																									
		B. VIRTUAL		HIIT		STR		T. VIRTUAL		COR		T. VIRTUAL																							
		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL																							

T. VIRTUAL TRAINING VIRTUAL B. VIRTUAL BALANCE VIRTUAL HIIT HIIT STR STRETCH 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.



C/ Binèfar 10-14 · 08020 Barcelona · 93 305 49 59 · verneda@asme.cat · www.asme.cat
 CEMVERNEDA CEMTRINITAT CEMVINTRO PISTESLA PAU



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 pendents.

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 d'ànim 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 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.

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.

COMBAT

Exercici aeròbic que inclou moviments de boxa i arts marcial. Ideal per cremar greix, millorar la resistència cardio-respiratòria 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.

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.

STRETCH

Sèrie d'exercicis suaus i mantinguts per preparar als músculs per a un major esforç i augmentar el rang de moviment de les articulacions.

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.