



PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES CEM TRINITAT 2024

A PARTIR DE L'1 D'AGOST

	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	22:00
DILLUNS	PISCINA INTERIOR SALA 3 (AADD) SALA FITNESS COOL / CYCLO STUDIO PISCINA ESTIU					TONIFICACIÓ	AIGUAGIM		CYCLE/VIRTU			ESQ	ABD		RACK T.		CYCLE V.		GLUTIS		TONIF		PILATES/ESTIRAM		COOL		CYCLE V.		BAL. V.		
DIMARTS	PISCINA SALA 3 (AADD) SALA FITNESS COOL / CYCLO STUDIO PISCINA ESTIU					TONIFICACIÓ	IOGA / EST		GLUTIS		RACK T.				ABD		CYCLE V.		GLUTIS		CYCLE V.		TONIF		PILATES/IOGA		TRAIN. V				CYCLE V.
DIMECRES	PISCINA SALA 3 (AADD) SALA FITNESS COOL / CYCLO STUDIO PISCINA ESTIU				BAL. V.		TONIFICACIÓ				GLUTIS				CYCLE V.		ABD	ESQ			TONIFICACIÓ		AIGUAGIM		ZUMBA/GAP		BAL. V.				CYCLE V.
DIJOUS	PISCINA SALA 3 (AADD) SALA FITNESS COOL / CYCLO STUDIO PISCINA ESTIU					RACK T.	PILATES/EST	ZUMBA/GAP		TRAIN. V		BAL. V.				RACK T.				CYCLE V.		IOGA/EST		COOL		GLUTIS		CYCLE V.		TRAIN. V	
DIVENDS	SALA 3 (AADD) SALA FITNESS COOL / CYCLO STUDIO PISCINA ESTIU							BAL. V.		GLUTIS		TRAIN. V		GLUTIS			ESQ		TRAIN. V						CYCLE V.		RACK T.		ABD		CYCLE V.
DBTE	SALA 3 (AADD) SALA FITNESS COOL / CYCLO STUDIO					RACK T.			CYCLE V.	ESQ		TRAIN. V		GLUTIS					TRAIN. V		ABD		RACK T.		ESQ				CYCLE V.		
DG	SALA 3 (AADD) SALA FITNESS COOL / CYCLO STUDIO					ESQ				RACK T.		GLUTIS																			

CYCLE V. CYCLO VIRTUAL
 TRAIN. V TRAINING VIRTUAL
 BAL. V. BALANCE VIRTUAL
 RACK T. RACK TRAINING
 ESQ ESQUENA
 ABD ABDOMINALS
 GLUTIS GLUTIS
 CONSULTAR TRAININGYM

La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, els continguts, horaris i els tècnics que les imparteixen.



Via de Bàrcino 84-86 · 08033 Barcelona · 93 311 37 01 · cemtrinitat@asme.cat · www.asme.cat

CEMTRINITAT CEMVINTRÓ CEMVERNEDA PISTES LA PAU



ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR

CYCLO

Entrenament cardiovascular altament eficaç, que es desenvolupa sobre una bicicleta de pinyó fix, i té com a principal objectiu la disminució del percentatge de greix corporal i la millora de la resistència.

ZUMBA

Fusió de ball coreografiat i exercicis específics d'entrenament cardiovascular al so de ritmes com salsa, merengue, samba, hip-hop, etc. on es maximitza el consum calòric ajudant a modificar la composició corporal i a tonificar el cos.

COMBAT

Exercici aeròbic que inclou moviments de boxa i arts marcial. Millora la resistència cardiorespiratòria i la flexibilitat, i incrementa la força, la velocitat muscular i la densitat òssea. A més, és ideal per cremar greixos.

RUNNING

Exercici que et permet cremar calories, enfortir les cames, millorar la resistència aeròbica i augmentar la capacitat cardiorespiratòria. En entrenar en grup, sortir a córrer et resultarà més divertit i podràs compartir experiències amb altres corredors/es.

ENTRENAMENT MUSCULAR

PUMP

Entrenament muscular, no coreografiat, on es treballen tots els grans grups musculars amb barres i discos, i amb el qual es tonifica i defineix la musculatura de tot el cos.

TONIFICACIÓ

Sessions no coreografiades que, mitjançant exercicis específics, ajuden a enfortir la musculatura del cos.

GAC

Activitat de treball localitzat dissenyada per definir i tonificar la musculatura de glutis, abdominals i cames.

GLUTIS (GLU)

Activitat de tonificació de les cames i glutis de forma ràpida i efectiva.

CORE (COR)

Entrenament específic del core mitjançant diferents exercicis.

ENTRENAMENT COMBINAT

TBC

Entrenament càrdio de moderada a alta intensitat intercalat amb tonificació. Treball interval·lic ideal per cremar calories.

HIIT

Entrenament d'interval d'alta intensitat proporcionant capacitat atlètica i millorant la condició a través d'un treball de força-resistència.

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.

ENTRENAMENT A L'AIGUA

AQUAGYM

Activitat que té l'objectiu principal de treballar tot el cos mitjançant exercicis, tant de tonificació com cardiovasculars, amb una intensitat moderada.

AQUATONO

Activitat de condicionament físic en piscina poc profunda on es realitzen exercicis de tonificació dels principals grups musculars utilitzant la resistència de l'aigua i diversitat de material per reafirmar i tonificar la musculatura.

AQUASALUT

Activitat aquàtica suau d'exercicis globals de baixa intensitat orientats al benestar de la condició física.

FLEXIBILITAT, COS I MENT

IOGA

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

PILATES

Activitat centrada en el desenvolupament dels músculs del core per mantenir l'equilibri i dotar d'estabilitat i fermesa a la columna vertebral.

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.

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.

COOL: ALTA INTENSITAT

Entrenament d'alta intensitat (HIIT) que combina l'exercici cardiovascular sobre una Airbike o Indoorbike, el boxa i exercici amb el propi pes corporal.

Desafia els teus límits!

COOL