



ACTIVITATS DIRIGIDES CEM TRINITAT VELLA • Del 23 Diciembre al 5 Enero.

	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	<table border="1"> <tr> <td>PISCINA</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>AQUAGIM</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>AQUAGIM</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>SALA 3 (AADD)</td> <td></td><td></td><td>PILATES</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>GAC</td><td></td><td>T. VIRTUAL</td><td></td><td>B. VIRTUAL</td><td></td><td></td><td></td><td>TONO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>PILATES</td><td></td><td>TONO</td><td></td><td>B. VIRTUAL</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>SALA FITNESS</td> <td></td><td></td><td></td><td>GLU</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>HIIT</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>COR</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>STR</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>COOL / CYCLO</td> <td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>COOL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td></td><td>COOL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td></td><td>COOL</td><td></td><td>CYCLO</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td> </tr> <tr> <td>OUTVIU</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>NORDIC WALKING</td><td></td> </tr> </table>																														PISCINA							AQUAGIM									AQUAGIM															SALA 3 (AADD)			PILATES					GAC		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL				TONO								PILATES		TONO		B. VIRTUAL			SALA FITNESS				GLU						HIIT					COR													STR			COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			COOL		CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL	OUTVIU																														NORDIC WALKING	
PISCINA							AQUAGIM									AQUAGIM																																																																																																																																																																										
SALA 3 (AADD)			PILATES					GAC		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL				TONO								PILATES		TONO		B. VIRTUAL																																																																																																																																																														
SALA FITNESS				GLU						HIIT					COR													STR																																																																																																																																																														
COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			COOL		CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL																																																																																																																																																												
OUTVIU																														NORDIC WALKING																																																																																																																																																												
DIMARTS	<table border="1"> <tr> <td>PISCINA</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>SALA 3 (AADD)</td> <td></td><td></td><td>B. VIRTUAL</td><td></td><td>TONO</td><td></td><td>AQUAGIM</td><td></td><td></td><td>IOGA</td><td></td><td></td><td>B. VIRTUAL</td><td></td><td>T. VIRTUAL</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>SALA FITNESS</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>STR</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>COR</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>COOL / CYCLO</td> <td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>COOL</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>OUTVIU</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																														PISCINA																															SALA 3 (AADD)			B. VIRTUAL		TONO		AQUAGIM			IOGA			B. VIRTUAL		T. VIRTUAL																SALA FITNESS						STR					COR																				COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL						COOL																					OUTVIU																															
PISCINA																																																																																																																																																																																										
SALA 3 (AADD)			B. VIRTUAL		TONO		AQUAGIM			IOGA			B. VIRTUAL		T. VIRTUAL																																																																																																																																																																											
SALA FITNESS						STR					COR																																																																																																																																																																															
COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL						COOL																																																																																																																																																																																
OUTVIU																																																																																																																																																																																										
DIMECRES	<table border="1"> <tr> <td>PISCINA</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>SALA 3 (AADD)</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>SALA FITNESS</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>COOL / CYCLO</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>OUTVIU</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																														PISCINA																															SALA 3 (AADD)																															SALA FITNESS																															COOL / CYCLO																															OUTVIU																															
PISCINA																																																																																																																																																																																										
SALA 3 (AADD)																																																																																																																																																																																										
SALA FITNESS																																																																																																																																																																																										
COOL / CYCLO																																																																																																																																																																																										
OUTVIU																																																																																																																																																																																										
DIJOUS	<table border="1"> <tr> <td>PISCINA</td> <td></td><td></td><td></td><td>AQUAGIM</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>AQUAGIM</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>SALA 3 (AADD)</td> <td></td><td>B. VIRTUAL</td><td></td><td>PILATES</td><td></td><td>ZUMBA</td><td></td><td>TONO</td><td></td><td></td><td></td><td>T. VIRTUAL</td><td></td><td>B. VIRTUAL</td><td></td><td>T. VIRTUAL</td><td></td><td></td><td>B. VIRTUAL</td><td></td><td></td><td></td><td>IOGA</td><td></td><td>TONO</td><td></td><td>B. VIRTUAL</td><td></td><td>T. VIRTUAL</td> </tr> <tr> <td>SALA FITNESS</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>COR</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>STR</td> </tr> <tr> <td>COOL / CYCLO</td> <td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>COOL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td></td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>COOL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td> </tr> <tr> <td>OUTVIU</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>RUNNING VERNEDA</td> </tr> </table>																														PISCINA				AQUAGIM												AQUAGIM															SALA 3 (AADD)		B. VIRTUAL		PILATES		ZUMBA		TONO				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL			B. VIRTUAL				IOGA		TONO		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL	SALA FITNESS											COR																			STR	COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL	OUTVIU																														RUNNING VERNEDA			
PISCINA				AQUAGIM												AQUAGIM																																																																																																																																																																										
SALA 3 (AADD)		B. VIRTUAL		PILATES		ZUMBA		TONO				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL			B. VIRTUAL				IOGA		TONO		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL																																																																																																																																																													
SALA FITNESS											COR																			STR																																																																																																																																																												
COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		COOL		CYCLO VIRTUAL																																																																																																																																																													
OUTVIU																														RUNNING VERNEDA																																																																																																																																																												
DIV.	<table border="1"> <tr> <td>SALA 3 (AADD)</td> <td></td><td>B. VIRTUAL</td><td></td><td></td><td></td><td>IOGA</td><td></td><td>TONO</td><td></td><td></td><td></td><td>T. VIRTUAL</td><td></td><td>B. VIRTUAL</td><td></td><td>T. VIRTUAL</td><td></td><td></td><td>B. VIRTUAL</td><td></td><td>TONO</td><td></td><td>CYCLO</td><td></td><td>PILATES</td><td></td><td>T. VIRTUAL</td><td></td><td>B. VIRTUAL</td> </tr> <tr> <td>SALA FITNESS</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>GLU</td><td></td><td></td><td></td><td>HIIT</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>COOL / CYCLO</td> <td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td></td><td>COOL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td> </tr> </table>																														SALA 3 (AADD)		B. VIRTUAL				IOGA		TONO				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL			B. VIRTUAL		TONO		CYCLO		PILATES		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL	SALA FITNESS						GLU				HIIT																					COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL			COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL						CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL																																																																
SALA 3 (AADD)		B. VIRTUAL				IOGA		TONO				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL			B. VIRTUAL		TONO		CYCLO		PILATES		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL																																																																																																																																																													
SALA FITNESS						GLU				HIIT																																																																																																																																																																																
COOL / CYCLO		CYCLO VIRTUAL			COOL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL						CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL																																																																																																																																																												
DSS.	<table border="1"> <tr> <td>SALA 3 (AADD)</td> <td></td><td></td><td></td><td>T. VIRTUAL</td><td></td><td>B. VIRTUAL</td><td></td><td>T. VIRTUAL</td><td></td><td>B. VIRTUAL</td><td></td><td>T. VIRTUAL</td><td></td><td>B. VIRTUAL</td><td></td><td>T. VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>B. VIRTUAL</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>T. VIRTUAL</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>SALA FITNESS</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>GLU</td> </tr> <tr> <td>COOL / CYCLO</td> <td></td><td></td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																														SALA 3 (AADD)				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		B. VIRTUAL							T. VIRTUAL			SALA FITNESS																														GLU	COOL / CYCLO				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL							CYCLO VIRTUAL																																																																			
SALA 3 (AADD)				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		B. VIRTUAL							T. VIRTUAL																																																																																																																																																															
SALA FITNESS																														GLU																																																																																																																																																												
COOL / CYCLO				CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL							CYCLO VIRTUAL																																																																																																																																																															
DG.	<table border="1"> <tr> <td>SALA 3 (AADD)</td> <td></td><td></td><td>B. VIRTUAL</td><td></td><td>HIIT</td><td></td><td></td><td>STR</td><td></td><td>T. VIRTUAL</td><td></td><td>COR</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>SALA FITNESS</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>COOL / CYCLO</td> <td></td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td></td><td></td><td>CYCLO VIRTUAL</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																														SALA 3 (AADD)			B. VIRTUAL		HIIT			STR		T. VIRTUAL		COR																			SALA FITNESS																															COOL / CYCLO			CYCLO VIRTUAL			CYCLO VIRTUAL				CYCLO VIRTUAL																																																																																			
SALA 3 (AADD)			B. VIRTUAL		HIIT			STR		T. VIRTUAL		COR																																																																																																																																																																														
SALA FITNESS																																																																																																																																																																																										
COOL / CYCLO			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 CEMVINTRÓ PISTESLA 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

AIGUAGIM

Millora de la condició física general mitjançant les propietats de l'aigua que permet una millor recuperació de lesions o patologies. Es treballen diferents grups musculars i s'alternen la part superior i inferior del cos.

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