



ACTIVITATS DIRIGIDES CEM LA VERNEDA • De l'1 d'octubre al 21 d'abril

	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					AIGUAGIM		AIGUAGIM													AIGUAGIM											
	SALA 1		B. VIRTUAL		ESQUENA	FIT MOVE		TONO		DANCE SUAU		B. VIRTUAL			T. VIRTUAL				GAC			TONO		STEP		BODY PUMP		COMBAT				
	SALA 2							IOGA																				IOGA				
	FITNESS			COR					GLU					COR									GLU									
	THE BOX																							BOXinBOX								
	SALA COOL		COOL			CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL			CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL			CYCLo VIRTUAL		CYCLo			COOL			CYCLo VIRTUAL		
	OUTVIU																													NORDIC WALKING		
DIMARTS	PISCINA				AIGUAGIM					AIGUAGIM																						
	SALA 1		TONO		T. VIRTUAL		IOGUILATES		TONO		GYM DOLÇA		T. VIRTUAL			B. VIRTUAL			T. VIRTUAL			IOGA		TONO		PILATES		ZUMBA		TONO		
	SALA 2							PILATES																								
	FITNESS			GLU			HIIT												COR													
	THE BOX						BOXinBOX																									
	SALA COOL			CYCLo VIRTUAL			CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		COOL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL				COOL		CYCLo		CYCLo VIRTUAL			
	OUTVIU																													RUNNING VINTRÓ		
DIMECRES	PISCINA				AIGUAGIM					AIGUAGIM																						
	SALA 1			IOGUILATES		B. VIRTUAL		GAC		ZUMBA		GYM SUAU		B. VIRTUAL			T. VIRTUAL		TONO			FIT MOVE		GAC		PULSE		BODY PUMP				
	SALA 2									IOGA																			ESQUENA			
	FITNESS																						COR									
	THE BOX																															
	SALA COOL		COOL			CYCLo VIRTUAL		COOL			CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL			CYCLo VIRTUAL								CYCLo		COOL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		
	OUTVIU																														RUNNING VINTRÓ	
DIJOUS	PISCINA					AIGUAGIM				AIGUAGIM																						
	SALA 1		GAC		TBC		IOGUILATES		GAC		GYM DOLÇA		T. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		IOGUILATES		TONO			COMBAT		BODY PUMP		ZUMBA		T. VIRTUAL		
	SALA 2							SOL PELVIÀ																								
	FITNESS			STR			HIIT								HIIT										GLU		HIIT					
	THE BOX																															
	SALA COOL			CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL			CYCLo		CYCLo		COOL			
	OUTVIU																														RUNNING	
																															*Sortides des de CEM Vintró, Verneda i Trinitat	
DIV.	SALA 1		TBC		B. VIRTUAL		TONO		PILATES		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		B. VIRTUAL		B. VIRTUAL		ZUMBA		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL	
	FITNESS														HIIT										COR				STR			
	SALA COOL		COOL			CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL				COOL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL
DS.	SALA 1			B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL				
	FITNESS																															
	SALA COOL			CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		COOL		COR		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL				HIIT
DG.	SALA 1				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL				T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL		B. VIRTUAL		T. VIRTUAL									
	FITNESS																															
	SALA COOL				CYCLo VIRTUAL					COOL			CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL		CYCLo VIRTUAL									

T. VIRTUAL TRAINING VIRTUAL B. VIRTUAL BALANCE VIRTUAL STR STRETCH HIIT HIIT COR CORE GLU GLUTIS

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

SOHO

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.

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 comparar experiències amb altres corredors/es.

STEP/DANCE

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

SWIMMING A.O.

Entrenaments de natació en aigües obertes on es recorre una distància que va dels 600 als 1.200m aprox.

ENTRENAMENT MUSCULAR

BODY 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.

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.

ENTRENAMENT COMBINAT

TBC

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

NORDIC WALKING

Activitat de resistència que consisteix, amb l'ajuda o no de bastons, a seguir un bon ritme superant pendants.

HIIT

Entrenament d'interval 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.

PULSE

Desconnecta, esclipeix el teu cos i empodera't aprenent els passos de les millors coreografies de videoclip i musicals d'ara i sempre. 45 minuts de ball en estat pur on tothom pot brillar!.

Pulse

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.

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

Entrenament cardiovascular en el qual utilitzem el sac de boxa i les tècniques d'aquest esport en una sessió de 30 minuts.

THE BOX

FLEXIBILITAT, COS I MENT

mahina

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.

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.

IOGUILATES

Fusió del valor terapèutic del pilates i l'essència de l'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.

SÒL PELVIÀ

Activitat dissenyada per l'enfortiment de la musculatura del sòl pelvià mitjançant un conjunt de tècniques posturals i respiratòries.

ESQUENA

Activitat 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

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