



## 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					AQUAGIM										AQUAGIM											
SALA 3 (AADD)			PILATES			GAC											PUMP		ZUMBA *		PILATES		PUMP		B. VIRTUAL	
SALA FITNESS			GLU			HIIT															STR					
COOL / CYCLO	CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL	COOL	CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		COOL	CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		COOL	CYCO	CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL				
OUTVIU																								NORDIC WALKING VINTRÓ		

DIMARTS

PISCINA					AQUAGIM										AQUAGIM											
SALA 3 (AADD)			PUMP	CYCO	TONO	IOGA			B. VIRTUAL	T. VIRTUAL	B. VIRTUAL								IOGA	TONO	ZUMBA	IOGULATES				
SALA FITNESS			STR			COR			CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL		HIIT	GLU						CYCO VIRTUAL	CYCO	CYCO VIRTUAL	COOL			
COOL / CYCLO	CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		CYCO																	RUNNING VINTRÓ				
OUTVIU																										

DIMECRES

PISCINA					AQUAGIM																					
SALA 3 (AADD)				PILATES	FIT MOVE	PUMP																				
SALA FITNESS			COR																							
COOL / CYCLO			CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL	CYCO	COOL		CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL	CYCO			CYCO VIRTUAL													
OUTVIU																										

DIJOUS

PISCINA					AQUAGIM																					
SALA 3 (AADD)			GAC		PILATES	ZUMBA	TONO			T. VIRTUAL	B. VIRTUAL	T. VIRTUAL														
SALA FITNESS								COR		CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL														
COOL / CYCLO	CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL		COOL			CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL		COOL														
OUTVIU																								RUNNING TRINITAT		

DIV.

SALA 3 (AADD)		B. VIRTUAL			IOGA	TONO		T. VIRTUAL	B. VIRTUAL	T. VIRTUAL	B. VIRTUAL														
SALA FITNESS			GLU			HIIT																			
COOL / CYCLO	CYCO VIRTUAL		COOL	CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL													

DSS.

SALA 3 (AADD)		T. VIRTUAL	B. VIRTUAL	T. VIRTUAL	B. VIRTUAL	T. VIRTUAL	B. VIRTUAL	T. VIRTUAL	B. VIRTUAL	T. VIRTUAL	B. VIRTUAL													
SALA FITNESS																								
COOL / CYCLO	CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL													

DG.

SALA 3 (AADD)		B. VIRTUAL	HIIT	STR	T. VIRTUAL	COR		T. VIRTUAL																	
SALA FITNESS																									
COOL / CYCLO	CYCO VIRTUAL		CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL	CYCO VIRTUAL		CYCO 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  
CEMVEREDA CEMTRINITAT CEMVINTRÓ PISTES LA 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 pendent.

## 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.

# 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 els músculs per a un major esforç i augmentar el rang de moviment de les articulacions.

# 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 discs, 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 diverses 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 aprenes les millors coreografies de videoclips i musicals d'ara i sempre.