

# PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

# CEM TRINITAT

# 2019

	07:10	07:30	08:00	08:30	09:00	09:30	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		
<b>DILLUNS</b>						TAI-TXI		ZUMBA		GYM DONA									PUMP				PILATES		PUMP		STEP						
SALA 3 (AADD)																																	
SALA FITNESS				C		S			FT					C									FT		S		C	S					
CYCLO STUDIO		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI			
PISCINA						AQUASALUT																											
<b>DIMARTS</b>						TONIFICACIO																	GYM DONA		TONIFICACIO		ZUMBA		IOGA DINAMIC				
SALA 3 (AADD)							C							C																			
SALA FITNESS		FT													C								C		S		FT				C		
CYCLO STUDIO		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI	
PISCINA																AQUATONO										AQUAGYM							
<b>DIMECRES</b>								PUMP		GYM DONA					S		TONIFICACIO		ZUMBA				ZUMBA Jove		GAC		ZUMBA		TAI-TXI		ZUMBA		
SALA 3 (AADD)																																	
SALA FITNESS																																	
CYCLO STUDIO			C		FT			CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI	
PISCINA																																	
<b>DIJOUS</b>								PUMP		PILATES		ZUMBA												GYM DONA		ZUMBA		PUMP		STEP			
SALA 3 (AADD)																																	
SALA FITNESS																								S		C		S		FT		C	
CYCLO STUDIO			CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI
PISCINA																																	
<b>DIVENDRES</b>																																	
SALA 3 (AADD)																																	
SALA FITNESS																																	
CYCLO STUDIO			FT		C			CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI	
<b>DIS.</b>																																	
SALA FITNESS																																	
CYCLO STUDIO								CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI	
<b>DIU.</b>																																	
SALA FITNESS																																	
CYCLO STUDIO								CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI		CYCLO VI	

## Animacions

FT functional training    C Core    S Stretch    CYCLO VI Ciclo Virtual

- La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, les continguts, horaris i els tècnics que les imparteixen.
- Durant tot el dia es projectaran classes virtuals de Cyclo, iniciant-se a 2/4 o 15' després de finalitzar una classe presencial (amb tècnic).



Via de Bàrcino 84-86  
08033 Barcelona  
93.3113701 / cemtrinitat@asme.cat



## ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR

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

**ZUMBA** Nou sistema d'exercicis molt dinàmic que, gràcies a la combinació de moviments, tonifica i esculpeix el teu cos. Fusió de ball coreografiat i exercicis específics d'entrenament cardiovascular al so de ritmes com salsa, merengue, samba, hip hop, o es maximitza el consum calòric ajudant a modificar la composició corporal.

**ZUMBA JOVE** Mateixa activitat que zumba però especialment dissenyades per a joves amb l'objectiu de realitzar un treball físic global de manera amena i divertida.

**CYCLO VIRTUAL (CYCLO VI)** Mateixa activitat que CYCLO però realitzat amb suport informàtic i sense presència de tècnic.

## ENTRENAMENT MUSCULAR

**PUMP** Programa molt complert d'entrenament muscular, no coreografiat, on es treballen tots els grans grups musculars amb barres i discos i amb el que 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.

**CORE (C)** Activitat d'entrenament específic del 'core' (abdomen, transvers i quadrat lumbar) mitjançant diferents exercicis d'activació que ens ajudaran a tenir més fort pel nostre dia a dia el centre del nostre cos.

**TONO JOVE** Sessions no coreografiades que mitjançant exercicis específics ajuden a enfortir la musculatura del cos, dissenyades per a joves amb l'objectiu de realitzar un treball físic global de manera amena i divertida.

## ENTRENAMENT COMBINAT

**FUNCTIONAL TRAINING (FT)** Entrenament dirigit en format circuit hiit que combina diferents elements (suspension, abs,sac de boxa, entre d'altres) amb exercicis funcionals amb petit material o el teu propi pes corporal.

**GYM DONA** Activitat combinada on es treballa coreografia, tonificació, estiraments... amb diferents exercicis i materials escollits especialment per desenvolupar la coordinació y la musculatura del cos.

## ENTRENAMENT A L'AIGUA

**AQUASALUD**  
**AQUAGYM**  
**AQUATONO**  
**AQUAZUMBA**  
**AQUAPILATES**  
**AQUAFAMILY**

Sessions de gimnàstica aquàtica on mitjançant diferents materials, s'aprofiten els beneficis terapèutics de l'aigua per a realitzar un treball per la millora de la condició física general.

## ENTRENAMENT HOLÍSTIC I CORE

**IOGA** Tècnica de coneixements del cos i la ment, basat en postures estàtiques i tècniques de respiració i relaxació.

**IOGA DINÀMIC** Seqüència de postures coordinades amb la respiració en un suau i fluid ritme que porta a equilibrar les zones profundes del cos i la ment.

**PILATES** Mètode de entrenament centrat en el desenvolupament dels músculs del core per mantenir l'equilibri corporal i dotar d'estabilitat i fermesa a la columna vertebral.

**GYM DOLÇA** Sessió d'entrenament molt suau adaptat a la gent gran i a persones que tinguin certes dolències que els impedeixin desenvolupar uns exercicis mes forts o de mes nivell.

**STRETCH (S)** Activitat que permet millorar la consciència corporal, flexibilitat, concentració i relaxació.

**TAI-TXI** Antic art marcial xines, amb provats beneficis para la salut mental i física, que es realitza mitjançant moviments relaxats i harmoniosos en combinació amb la respiració i la concentració mental.