



PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

CEM TRINITAT 2021

	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	
DILL.																						PILATES		HIIT						
SALA 3 (AADD)																														
SALA FITNESS						S		C														FT		C						
CYCLO STUDIO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL
DIMARTS																														
SALA 3 (AADD)																														
SALA FITNESS																						S		C						
CYCLO STUDIO	CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL			CYCLO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL
DIMEC.																														
SALA 3 (AADD)																														
SALA FITNESS						S																								
CYCLO STUDIO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL
DIJOUS																														
SALA 3 (AADD)																														
SALA FITNESS																														
CYCLO STUDIO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL
DIV.																														
SALA FITNESS																														
CYCLO STUDIO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL
DIS.																														
CYCLO STUDIO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL
DIU.																														
CYCLO STUDIO		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL		CYCLO VIRTUAL

C CORE

S STRECH

FT FUNCTIONAL TRAINING

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



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

CEMTRINITAT CEMVINTRÓ CEMVERNEDA PISTESLA PAU

Ajuntament de Barcelona



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.

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.

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 JOVE Sessions dinàmiques i variades per a joves d'entre 13 i 17 anys amb l'objectiu de realitzar un treball físic global de manera amena i divertida.

ENTRENAMENT A L'AIGUA

AQUAGIM Activitat aquàtica global on es realitzen exercicis cardiovasculars i de tonificació aprofitant la resistència que oposa l'aigua.

AQUATONO Activitat aquàtica basada en exercicis de tonificació amb o sense material aprofitant la resistència de l'aigua.

AQUASALUT Activitat aquàtica suau basada en exercicis globals i de baixa intensitat orientats al benestar de la condició física general. Es realitza a piscina gran o petita

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.

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