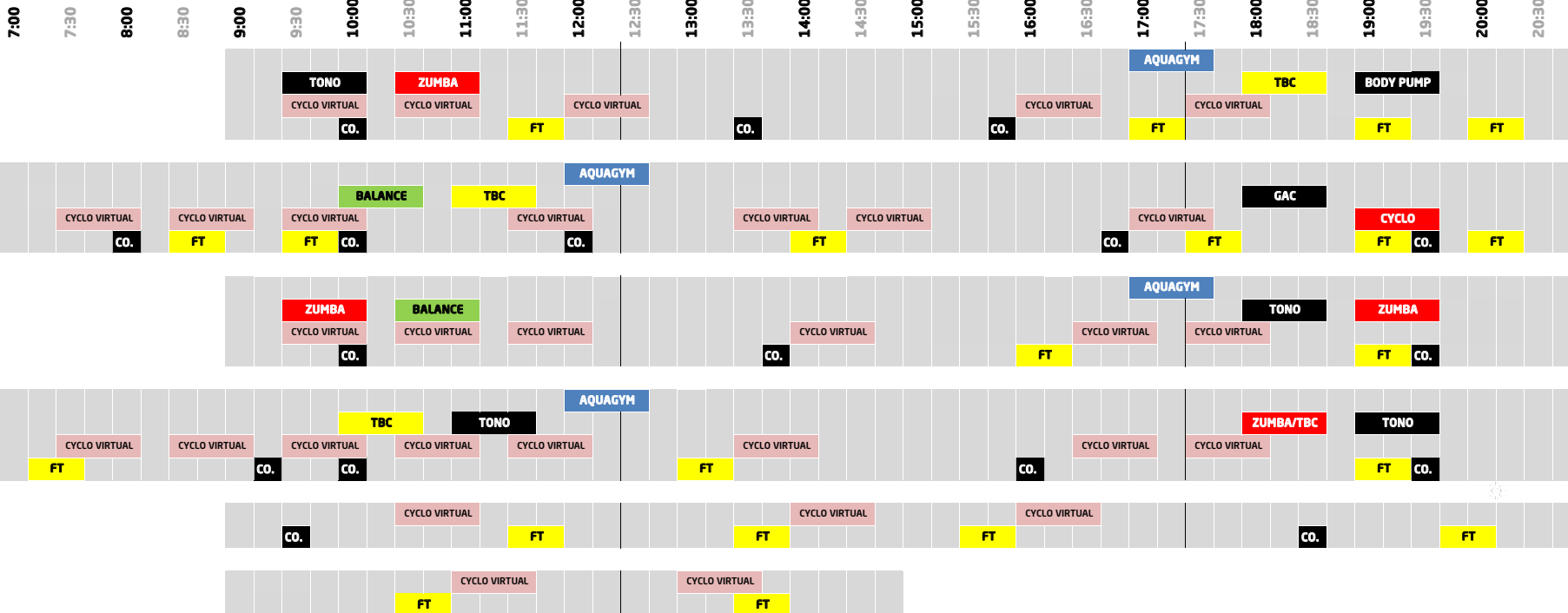




# PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES CEM LA VERNEDA 2021



CO CORE

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.



C/ Binèfar 10-14 · 08020 Barcelona · 93 305 49 59 · verneda@asme.cat · [www.asme.cat](http://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 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.

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

## ENTRENAMENT MUSCULAR

**BODY PUMP/PUMP** Programa d'entrenament muscular, no coreografiat, on es treballen tots els grans grups musculars amb barres i discs, tonificant i definint la musculatura de tot el cos.

**TONIFICACIÓ** Sessions no coreografiades que mitjançant exercicis específics ajuden a enfortir la musculatura del cos

**GAC** Activitat dissenyada per definir i tonificar la musculatura de glutis, abdominals i cames.

**EASY CIRCUIT (EC)** Entrenament en circuit de màquines per guanyar força, resistència muscular i mobilitat.

**CORE (CO.)** Activitat d'entrenament específic del 'core' (abdomen, transvers i quadrat lumbar) mitjançant diferents exercicis d'activació.

**GYM SUAU** Sessió molt complerta de baixa intensitat, dissenyada per a millorar i mantenir el nivell de condició física de persones grans o amb alguna patologia.

## ENTRENAMENT COMBINAT

**TBC** Entrenament cardio-vascular de moderada a alta intensitat intercalat amb treball de tonificació. Treball intervàlic ideal per cremar calories.

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

**RUNNING+SWIM** Disciplina que combina les activitats de nedar i córrer i tots els beneficis de les dues especialitats.

**SWIM + AIGUES OBERTES** Activitat que consisteix en nadar a llocs oberts com el mar, i per tant te un major nivell d'exigència que la natació en piscina.

## ENTRENAMENT A L'AIGUA

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

## ENTRENAMENT HOLÍSTIC I CORE

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

**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.

**BALANCE** Programa d'entrenament inspirat en el ioga, el tai-txi i el Pilates que millora la flexibilitat, la força, i que t'aportarà una sensació de calma i benestar.

**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.