



Ajuntament de
Montornès del Vallès
Departament de Mitjans de Comunicació

Data: 17 d'abril de 2020

NOTA DE PREMSA

El CEM Les Vernedes incrementa els recursos virtuals

El Complex Esportiu Les Vernedes ofereix des d'aquesta setmana classes en directe obertes a través del seu canal de YouTube. L'oferta inclou diverses disciplines en diversos moments del dia i incorpora una sessió diària d'entrenament. Els horaris es publicaran setmanalment.

Des d'aquesta setmana, les persones abonades al CEM Les Vernedes poden tornar a fer classes amb els professors i professores del complex, tot i que ara des de casa i a través de [YouTube](#). Són sessions en directe, en què el monitor o monitora des de casa seva imparteix les classes alhora que les persones la segueixen. El servei s'ha fet extensiu a tota la població per tal d'ajudar la ciutadania a mantenir-se activa i s'ha inclòs en els recursos virtuals del projecte #cuidemnosmontornes.

En l'arxiu adjunt trobareu l'horari de les sessions previstes per a la setmana vinent, que també està disponible a la web del CEM i es difondrà a través de les xarxes socials municipals. En general el programa d'activitats combina classes cardiovasculars, classes musculars i de cos-ment en diferents moments del dia. La programació es completa amb el WOD del dia, un entrenament de força muscular orientat a aquelles persones que prefereixen treballar al seu ritme en lloc de fer una classe dirigida.

A més de Youtube, les classes es poden seguir, també en directe a través de l'app CEM Les Vernedes a l'apartat de virtuals / LIVE. Des de l'app també es pot "reservar" la classe i activar així un recordatori al mòbil amb el dia i l'hora de la sessió.

El CEM Les Vernedes ha posat el correu lesvernedescomplex@montornes.cat a disposició dels usuaris per recollir els seus suggeriments, preferències i propostes en relació a les activitats.

Plataformes per entrenar des de casa també amplien recursos

A banda del canal de YouTube, el CEM Les Vernedes ha ampliat en els darrers dies l'oferta de les plataformes on-line que ha posat a disposició del veïnat des de l'inici de l'estat d'alerta.

Dues d'elles són obertes a tothom. És el cas d'[Aplifit](#), per accedir cal crear un nou compte amb la clau promoencasa; Les Mills manté en obert les sessions virtuals que ofería fins ara a l'enllaç <https://watch.lesmillsondemand.com/at-home-workouts> i ha ampliat a més de 800 les classes disponibles per als abonats/es durant els propers 60 dies. Per accedir al contingut, cal ser abonat/da i registrar-se en aquest [enllaç](#).

Les persones abonades al complex tenen disponible també més de 350 classes virtuals amb entrenaments de tot tipus, HIIT, Ball, loga, Pilates i moltes més a l'app del CEM Les Vernedes.