

**AERÒBIC:** L'Aeròbic és una activitat física que implica una alta dosi de despesa d'energia a través del ball o del seguiment de consignes i rutines ballables que posen en moviment a l'organisme i permeten gastar moltes calories.

**AQUA FITNESS:** L'Aqua Fitness implica realitzar exercici físic dins de l'aigua. És una variant aeròbica dins de l'aigua.

**BODYCOMBAT:** Potent programa cardiovascular inspirat en les arts marcials, coreografiat en base a una bona música.

**CXWORX:** Serveix per tonificar i enfortir el CORE (abdominals, glutis i esquena). Seguint les últimes novetats de l'entrenament funcional, combina diferents mètodes d'entrenament i exercicis dinàmics realitzats amb gomes elàstiques.

**ESTIRAMENTS:** L'estirament fa referència a la pràctica d'exercicis suaus i mantinguts per preparar els músculs per a un major esforç i per augmentar el rang de moviment en les articulacions.

**GLUTIS, CAMES I ABDOMINALS (GAP):** El GAP es basa en l'entrenament de la força orientada específicament als glutis, les cames i les abdominals realitzant un conjunt d'exercicis dedicats a enfortir i tonificar aquestes tres zones del cos.

**IOGA:** El ioga es defineix com un sistema o una tradició que s'utilitza per equilibrar el cos, la ment i l'esperit. És una ciència antiga que ha evolucionat però que guarda l'objectiu general de trobar benestar, salut, felicitat i arribar a la il·luminació.

**LUDISPORT:** Classes per a la pràctica del bàdminton i el basquet, fonamentalment.

**MANTENIMENT:** Són classes molt genèriques i variades, es busca, com el seu nom indica, un manteniment de la forma física que ens ajudi a millorar la nostra forma de vida i la nostra salut mitjançant l'esport.

**PILATES:** Es fan diferents tipus d'exercicis que serveixen per millorar la mobilitat del cos de manera conscient amb total control del moviment en tot el seu recorregut, desenvolupant consciència corporal.

**RUNNING GROUP:** Diferents circuits urbans de running, preparació per a curses populars,... dirigits per un tècnic especialitzat.

**SH'BAM:** Combinació de moviments de ball senzills amb la música dance que més s'escolta, música llatina i versions de grans èxits

**STEPS:** Els Steps són una variant de l'aeròbic que es diferencia d'altres per l'ús d'una plataforma elevada (Step) antilliscant. L'alçada es pot adaptar a les necessitats individuals mitjançant la inserció d'un suport. A l'igual que l'aeròbic també són classes coreografiades però les passes es fan sobre la plataforma.

**TONIFICACIÓ:** El to muscular es refereix a la tensió (contracció parcial) que exhibeixen els músculs quan es troben en estat de repòs. A les classes de tonificació es busca la millora del to muscular mitjançant exercicis variats. Aquests exercicis engloben tots els músculs per tal de poder tonificar tot el nostre cos.

**ZUMBA®:** És una disciplina de Fitness que fusiona ball coreogràfic i exercicis específics d'un entrenament cardiovascular. És una manera de fer exercici sense que sentis que ho estàs fent.