

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

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.

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.

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.

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 i discos.

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.

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.

COMBO: Treball variat dels diferents grups musculars amb diferents materials com el step, les gomes, màrfegues,...

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

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

CIRCUIT: Treball complet de tren superior i inferior repartit en unes 5 estacions d'uns 2' cadascuna i amb suport musical.

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

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.

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 l'organisme i permeten gastar moltes calories.

HIT: Entrenament d'alta intensitat basat en circuits i repeticions. Vols entrenar com un/a guerrer/a? És la teua!.

B.PUMP: Treball muscular amb pes addicional que segueix una coreografia al ritme de la música.

AECOMBAT: Classe de treball cardiovascular, amb impacte, inspirat en moviments d'arts marcials i suport musical.

GAC / BODYTOTAL: basat en l'entrenament de la força orientada específicament als glutis, les abdominals i les cames realitzant un conjunt d'exercicis dedicats a enfortir i tonificar aquestes tres zones del cos.

ENTRENAMENT FUNCIONAL: És un entrenament multi-tasca (amb molta diversitat d'exercicis) i el treball integrat per millorar la força i el condicionament físic.