



# ACTIVITATS DIRIGIDES

## Ioga

Sessió de Kundalini ioga. Aprèn a controlar la teva respiració, a relaxar-te i a sentirte bé. Es considera un dels corrents més poderosos i efectius per a canalitzar les emocions.

## Tonificació

Aquí trobaràs una sessió dinàmica per cremar calories i estar en forma. 50 minuts d'exercicis d'alta intensitat i un treball localitzat per enfortir la musculatura.

## Estiraments conscients

Un camí cap al benestar. És una classe que t'ajudarà a connectar amb el teu silenci interior i baixa el soroll mental. Ajuda a eliminar tensions corporals. En aquesta sessió us ensenyarem a relaxar la musculatura per no tenir tensions musculars. També millorarà la vostra mobilitat articular.

## Cos global

Cos Global treballa el cos des de la consciència corporal, buscant l'equilibri cos-ment. Engloba diferents tècniques, com pilates, feldenkrais (autoconsciència pel moviment), hipopressives, estiraments i mindfulness corporal. Tot respectant que cada cos és diferent.

## Tono barra

Classe on fem 40 minuts d'exercicis a la barra amb exercicis específics inspirats amb la dansa i 20 minuts de tonificació localitzada (abdominals, glutis, etc..)

## Spinning

Una sessió de 40 minuts de bicicleta i 20 minuts de treball del tren superior (abdominals, braços...) i uns bons estiraments.

## Vine a ballar

Si t'agrada la música i ballar, vine a aquesta classe. T'ho passaràs molt bé seguint una coreografia fàcil i cada setmana diferent.

## Agua-gym

Els exercicis aquàtics ens ajuden a mantenir el cos en forma, sense cap tipus d'impacte. L'avantatge principal és la ingravidesa que aporta aquest medi.

## Pilates

Els exercicis del mètode Pilates tenen com a principal objectiu treballar els músculs centrals que ajuden a mantenir l'equilibri del cos. També aprendrem a ser conscients de la respiració i aliniació de la columna per enfortir els músculs.

## Tonificació suau

Aquesta sessió va dirigida a persones que els hi agrada un treball més tranquil i localitzat. Un escalfament suau complementat amb exercicis de tonificació muscular.

## Mac Roll

És un mètode d'aliniació corporal utilitzant un "roll" de goma que serveix d'eina per fer els exercicis. Activa l'equilibri i posa en funcionament tots els músculs estabilitzadors.

## Passió pel ball

Una classe on treballarem la tècnica de la dansa amb diferents exercicis, Sense gaire dificultat aprendrem diferents coreografies amb un ambient distès i divertit. Vine a ballar.

## Zumba

Ballarem diferents coreografies durant una sessió, sense parar de moure'ns amb diferents ritmes! Classe molt fàcil i divertida.

## Vidansa

La dansa, la llibertat de moviment, la coordinació, l'energia en l'espai, us faran sentir lliures dintre d'aquesta sessió.