



ACTIVITATS DIRIGIDES

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.

BODY FIT

Una sessió de 55 minuts amb un treball de tonificació muscular general a un bon ritme. Utilitzarem diferents materials per fer la classe dinàmica i divertida. Una bona música t'ajudarà a treure el màxim rendiment de tots els exercicis que faràs. Una tonificació apta per a tothom.

BODY PUMP

Classe de 50 minuts on treballaràs els principals grups musculars. És una activitat apta per a tothom. És un entrenament amb peses que t'ajudarà a aconseguir músculs més tonificats i forts. Cremaràs calories i milloraràs la força. Entrenaràs en grup i faràs entre 800 i 1.000 repeticions. El resultat final és que aconseguiràs augmentar la força sense augmentar el volum muscular.

COS GLOBAL

Inclou diferents tècniques com Pilates, Feldenkrais, hipopressives, estiraments, tècniques de respiració i relaxació..., sempre respectant que cada cos és diferent. Està recomanat com a complement d'activitats dirigides més intenses i esports com el tennis i pàdel, per equilibrar i prevenir lesions.

DANCE ZUMBA

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

ESTIRAMENTS CONSCIENTS

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

HATHA IOGA

És, probablement, el ioga més conegut i es pot traduir com ioga físic. A més de beneficiar la salut mental, es concentra en les postures corporals i té gran eficàcia preventiva i terapèutica. En la pràctica, es combinen postures, exercicis, respiració, relaxació i meditació.

HITS DANCE

Classe temàtica de coreografies a partir de la música dels millors hits. Adient per a tots els nivells, ja que no és difícil i si divertida i dinàmica. Els passos s'expliquen poc a poc perquè tothom pugui ballar la coreografia.

I LOVE DANCE

Durant una hora ballaràs una coreografia fàcil de seguir amb diferents músiques. Perquè ballar és la millor teràpia per estar bé amb tu mateix i ajuda a desenvolupar la capacitat de concentració i atenció. Ballar és un excel·lent exercici aeròbic: augmenta l'oxigenació del cervell i enforteix el sistema cardiovascular. Apunta't a ballar!

JAZZ DANCE

Classe de ball on t'ensenyarem tècniques de la dansa-jazz. Escalfament i exercicis per aprendre a moure't correctament. Una part de moviment amb passos entrelaçats i, després, una coreografia diferent cada dilluns.

KUNDALINI IOGA

Combina "asanes" o postures de ioga, respiració (pranayama), relaxació i meditació, i utilitza el cant de "mantres" o sons sagrats en la meditació. Cada classe és diferent i a cada una d'elles treballarem un aspecte del cos. És un estil de ioga dinàmic, però molt fàcil de seguir.

MAC ROLL

És un mètode d'alineació 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.

PILATES

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

SPINNING

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

TÀBATA

Amb aquest mètode millorarem la resistència cardiovascular alliberant més testosterona i aconseguint major resistència muscular, despesa calòrica (també en repòs) i capacitat anaeròbica. Les classes es poden adaptar de manera progressiva fins arribar a la intensitat definitiva.

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.

TONIFICACIÓ SUAU

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

TONO BARRA

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

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.