



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.

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.

SPINNING

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

BODY FIT

Sessió de tonificació de 55 minuts destinada a treballar els principals grups musculars seguint el ritme de la música i utilitzant diferents materials: steps, peses, xertubes, pilotes, etc. Classe dinàmica i apta per a tothom; fàcil de seguir. Combina el treball cardiovascular amb el treball més localitzat.

INTERVAL TRAINING

Sessió principalment enfocada a fer exercici "tipus militar". Classe dirigida a tots els homes del club. Fer un bon entrenament per poder guanyar partits de tennis, pàdel o qualsevol altre esport amb bons resultats. És una nova activitat on trobaràs una professional que t'ensenyarà diferents formes d'entrenar-te. Classe amb un nivell d'exigència alt, on tenim cura que facis tots els moviments correctament. Divertida i dinàmica.
Nois del club: animeu-vos a provar-la!!!

BODYPUMP

Sessió de 55 minuts orientada a la millora de la força i la resistència muscular; una bona alternativa a la sala de fitness. Durant la sessió es fa servir una barra i discos que serveixen per enfortir i tonificar tot el cos. En una sessió de Body Pump treballaràs tots els grups musculars utilitzant els millors exercicis de fitness. Recomanem dues sessions setmanals per definir i tonificar la teva musculatura, augmentar la densitat òssia i millorar la teva força i resistència. No t'ho perdis!
Sessió especialment recomanada per homes i sector jove.

TABATA

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.

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.

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 treballlem un aspecte del cos. És un estil de ioga dinàmic, però molt fàcil de seguir.

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.

DANCE

Si t'agrada la música i ballar, vine a qualsevol de les nostres classes de dance. Diferents estils amb professors que et faran ballar, riure i passar-t'ho bé. No cal ser un expert, només tenir ganes de moure's al ritme de la música. Classes fàcils per a tothom. Ritmes zumberos, música dance i les cançons més actuals et faran moure i cremar calories. Ballar és una de les millors teràpies per aconseguir tenir el cos despert i actiu.
Mou-te i vine a ballar!

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.

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.

ESTIRAMENTS

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

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.

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..).