

ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR

CYCLE Entrenament cardiovascular altament eficaç, que es desenvolupa sobre una bicicleta de pinyó fix, i te com principal objectiu la disminució del percentatge de greix corporal i la millora de la resistència.

ZUMBA Nou sistema d'exercicis molt dinàmic que, gràcies a la combinació de moviments, tonifica i esculpeix el teu cos. Fusió de ball coreografiat i exercicis específics d'entrenament cardiovascular al so de ritmes com salsa, merengue, samba, hip hop, o es maximitza el consum calòric ajudant a modificar la composició corporal.

STEP Activitat coreografiada d'entrenament continuat sobre una plataforma (step) en la que es treballa la capacitat aeròbica, resistència muscular i coordinació.

COMBAT. Exercici aeròbic que inclou moviments de boxa i arts marciais. Millora la resistència cardio-respiratoria, incrementa la força i la velocitat muscular, millora la flexibilitat i agilitat i augmenta la densitat osea a mes de ser una ajuda immillorable per a cremar greixos.

RUNNING Cremaràs moltes calories, enfortiràs les cames, milloraràs la teva resistència aeròbica i augmentaràs la teva capacitat cardio-respiratòria. A l'entrenar en grup, sortir i córrer et resultarà més divertit i podràs compartir experiències amb altres corredors/es.

ENTRENAMENT MUSCULAR

BODY PUMP Programa d'entrenament muscular, no coreografiat, on es treballen tots els grans grups musculars amb barres i discs, tonificant i definint la musculatura de tot el cos.

TONIFICACIÓ Sessions no coreògraf- fiades que mitjançant exercicis específics ajuden a enfortir la musculatura del cos

GAC Activitat dissenyada per definir i tonificar la musculatura de glutis, abdominals i cames.

EASY CIRCUIT (EC) Entrenament en circuit de màquines per guanyar força, resistència muscular i mobilitat.

CORE (CO.) Activitat d'entrenament específic del 'core' (abdomen, transvers i quadrat lumbar) mitjançant diferents exercicis d'activació.

GYM SUAU Sessió molt complerta de baixa intensitat, dissenyada per a millorar i mantenir el nivell de condició física de persones grans o amb alguna patologia.

ENTRENAMENT COMBINAT

TBC Entrenament cardio-vascular de moderada a alta intensitat intercalat amb treball de tonificació. Treball intervàlic ideal per cremar calories.

FUNCTIONAL TRAINING (F.TRAIN) Entrenament dirigit en format circuit hiit que combina diferents elements (sus- pension, abs, sac de boxa,... entre d'altres) amb exercicis funcionals amb petit material o el propi pes corporal.

NORDIC WALKING Activitat de resistència, d'una durada de 90 minuts, que es realitza a l'aire lliure i que consisteix a caminar amb l'ajuda o no de bastons, a un bon ritme i superant pendents.



COOL Entrenament d'alta intensitat (HIIT) on combinaràs exercici cardiovascular sobre una Airbike o Indoorbike, boxa i exercici amb el teu propi pes corporal. Desafia els teus límits!

ENTRENAMENT HOLÍSTIC I CORE

IOGA Tècnica de coneixements del cos i la ment, basat en postures estàtiques i tècniques de respiració i relaxació.

PILATES Mètode de entrenament centrat en el desenvolupament dels músculs del core per mantenir l'equilibri corporal i dotar d'estabilitat i fermesa a la columna vertebral.

YOGUILATES Programa d'entrenament inspirat en el ioga, el tai-txi i el Pilates que millora la flexibilitat, la força, i que t'aportarà una sensació de calma i benestar.

GYM DOLÇA Sessió d'entrenament molt suau adaptat a la gent gran i a persones que tinguin certes dolències que els impedeixin desenvolupar uns exercicis mes forts o de mes nivell.

ENTRENAMENT A L'AIGUA

AQUAGIM Activitat aquàtica global on es realitzen exercicis cardiovasculars i de tonificació aprofitant la resistència que oposa l'aigua.