



## ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR

**CYCLO** 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.

**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 a 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 coreografiades 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.

**ABDOMINALS (ABD)** Activitat d'entrenament específic de la zona abdominal mitjançant diferents exercicis d'activació.

**GLUTIS (GLU)** Activitat on tonificaràs cames i glutis d'una manera ràpida i efectiva.

**GYM SUAU** Sessió d'entrenament global de baixa intensitat, dissenyada per millorar i mantenir el nivell de condició física de persones grans o amb alguna patologia.

**COMBAT** Exercici aeròbic que inclou moviments de boxa i arts marcial. Millora la resistència cardio-respiratòria, 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.

## ENTRENAMENT COMBINAT

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

**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.

**RACK TRAINING** Activitat on treballaràs la musculatura de manera integral. A través d'aquest tipus.



**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.

**ESQUENA** Activitat grupal centrada en la salut de l'esquena en la que es realitzen exercicis d'estiraments i potenciació de la musculatura paravertebral que ens ajudaran a millorar l'elasticitat i el to muscular per tenir una millor higiene postural per a la vida diària.

## ENTRENAMENT A L'AIGUA

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