

DESCRIPCIÓ ACTIVITATS DIRIGIDES

Tipus	Activitat	Descripció
CARDIO	CARDIOBOX	Activitat cardiovascular intensa on es realitzen coreografies amb moviments basats en les arts marcials. Es treballa la resistència cardiovascular, la coordinació, l'equilibri, el ritme entre d'altres.
	SUMBA	Activitat on es realitzen coreografies senzilles coordinant els moviments de tot el cos. La música està basada en diferents estils i cada cançó té la seva pròpia coreografia. Es treballa sobretot la resistència càrdio-respiratòria, coordinació, lateralitat, ritme, agilitat, l'equilibri i la memòria.
	STEPS	Activitat aeròbica amb coreografies que combina l'"step" i l'aeròbic com a eines principals de la sessió. Es realitza enllaçant passos progressivament pujant i baixant d'una plataforma. Es treballa principalment la capacitat càrdio-respiratòria, el ritme, l'equilibri i la coordinació.
FORÇA RESISTÈNCIA	POWER DUMBLE	Activitat dirigida en la que es fa un treball muscular intens a través d'exercicis d'enfortiment amb barra i discos. Es treballa la millora de la condició física general i l'enfortiment muscular.
	CORE	Activitat dirigida que combina diferents exercicis de musculació centrats exclusivament en la zona dels abdominals, lumbars, pelvis, glutis i musculatura profunda de la columna. Les sessions poden ser molt variades en quant a tipus d'exercicis i material.
	GAC	Activitat dirigida on es realitzen exercicis de musculació centrats exclusivament a la zona dels glutis, abdominals i les cames. Les sessions poden ser molt variades en quant a tipus d'exercicis i material.
COS I MENT	ESQUENA SANA	Activitat integral de salut per prendre consciència del cos a través de postures i moviments precisos, executats de forma suau per tal de millorar el to postural i alleujar el mal d'esquena a través de la mobilitat articular, relaxació i concentració. Es realitzaran exercicis correctius per a la millora de l'actitud corporal.
	PILATES	Sistema de condicionament físic que es realitza amb exercicis que combinen força, resistència i flexibilitat amb el control mental. Els exercicis es basen en uns principis on l'alineació corporal, la respiració i la contracció eficaç de la musculatura, són fonamentals per realitzar un bon treball. Tot i que es treballa tot el cos, la musculatura de la zona abdominal, lumbar, i sòl pelvià, es veurà fortament implicada en gran part de la sessió. Amb aquesta activitat es millora la força, l'actitud postural, la flexibilitat, la respiració, la consciència corporal, entre d'altres.
	STRETCHING	Sessions on s'estiren els músculs i tendons per millorar la flexibilitat i el rang de moviment de les articulacions. Amb aquesta pràctica, preparem el cos abans i després de l'activitat física, prevenim lesions i millorem la coordinació.
MIXTES	ENTRENAMENT FUNCIONAL	Entrenament global on es realitzen exercicis que s'adapten als moviments naturals del nostre cos amb l'objectiu de millorar la seva funcionalitat pel nostre dia a dia. Son exercicis multi-articulars que busquen desenvolupar la intel·ligència del moviment humà. L'activitat es realitza en circuit i estacions. Es treballa la millora de la força, velocitat, resistència, agilitat, mobilitat, estabilitat, coordinació i equilibri, tot corregint també la nostra postura corporal.
	TBC	Sessió d'activitat física on es realitza un treball global de tot el cos implicant un treball muscular, cardiovascular i de flexibilitat. L'activitat de TBC (Total Body Conditioning) es basa en un mètode d'entrenament integral per a la millora de la condició física general. Les sessions son molt variades, fent servir acompanyament musical i amb el suport de diferent material. El treball cardiovascular be donat pels tipus d'exercicis realitzats, la variació de la velocitat, desplaçaments...
	CROSSTRaining	Activitat d'entrenament d'alta intensitat on es realitza una seqüència d'exercicis amb material o amb el propi pes corporal. L'activitat té un alt nivell de càrrega i de repeticions i es treballa amb temps de recuperació curts entre sèries. Tot i ser una activitat intensa, cadascú treballa en funció de les seves capacitats buscant els seus propis límits. Amb aquest tipus de treball augmenta el metabolisme basal millorant la composició corporal.
	CARDIOTONO	Sessions on es combina el treball cardiovascular i el d'enfortiment general de tot el cos. Es comença treballant la resistència càrdio-respiratòria a través d'exercicis cardiovasculars i després es fa un treball muscular de tonificació per tal d'aconseguir l'enfortiment general del cos. La proposta d'exercicis és molt variada, es treballa amb suport musical i fan servir diferents materials: xertubes, bosus, steps, fitballs, manuelles, barres, turmelleres...