


## DESCRIPCIÓ DE LES NOSTRES ACTIVITATS DIRIGIDES

### POSA'T A PUNT

Nivell d'intensitat: 

Activitat física que combina diferents modalitats i activitats físiques del fitness, també es treballen diferents exercicis/formes jugades per assolir un benestar físic global, a través del treball de la força, resistència i flexibilitat.

### SPINNING

Nivell d'intensitat: 

Es realitza en sala amb una bicicleta estàtica especial. El tècnic dirigeix la sessió, variant les intensitats de pedaleig i les resistències de la bicicleta. És una activitat amb una primera fase d'aprenentatge molt ràpida (tothom sap pedalar, no cal saber anar en bici) i sense impacte articular. La música és un element imprescindible, ja que els ritmes de pedaleig són marcats pels ritmes de la música. El nivell d'intensitat de la sessió s'adapta perfectament a la vostra condició física, sent vosaltres els que marqueu el vostre ritme.

### BODY MIND

Nivell d'intensitat: 

El mètode BODY MIND és una nova branca del fitness que neix com una alternativa a la activitat física tradicional. El BODY MIND integra elements de la cultura oriental, el ioga, el tai chi i el pilates, la meditació, la flexibilitat i explora la relació entre la ment, el cos, el moviment i el contacte. Es tracta d'un procés creatiu mitjançant el qual un apren a trobar-se i a reconèixe's.

### WELLNESS

Nivell d'intensitat: 

Conjunt de diferents activitats físico-esportives tant de treball de tonificació general i cardiovascular, com psíquic i social de la persona. Cerca el benestar físic, psíquic i social del practicant de WELLNESS.

### GENT GRAN

Nivell d'intensitat: 

Activitat física que cerca un estat de forma òptim per afrontar les eventualitats de la vida diària. Combina exercicis/formes jugades per assolir un benestar físic global, a través del treball de la força, resistència i flexibilitat. Les sessions es realitzen amb l'ajuda de material divers i és una activitat on la relació social amb la resta de companys/es pren una important rellevància.

### PILATES

Nivell d'intensitat: 


És un sistema d'acondicionament físic molt complet on es treballa el cos com un tot, des de la musculatura més profunda fins la més superficial. El mètode Pilates es compon d'exercicis que combinen força, resistència i flexibilitat amb el control mental. És molt útil per corregir males postures. Els exercicis es basen en l'alineació corporal, una correcta respiració i una contracció eficaç de cadascun dels músculs del cos. Els exercicis insisteixen molt en el control de la pelvis i la columna, i d'una bona col·locació del cap, coll, caixa toràcica i espatlles.

### GAC

Nivell d'intensitat: 

Sessió de tonificació per a prevenir el dolor d'esquena, millorar la postura corporal, millorar la estètica i combatre la celulitis. Treball intens de glutis, abdominals i cames.

### AERO BOX

Nivell d'intensitat: 

L'AERO BOX ofereix una alternativa més forta i especialitzada al aeròbic tradicional. La seva pràctica intensifica el treball aeròbic i permet guanyar més ràpidament la flexibilitat i la força muscular. En una sessió d'AEROBOX es treballa tot el cos a partir de diferents exercicis que combinen cops i patades propis del kickboxing, combinats amb la activitat aeròbica. Es tracta de repeticions ràpides que impliquen una forta descàrrega d'energia i que, com ja és habitual, es realitzen al ritme de la música.

### TBC

Nivell d'intensitat: 

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 són molt variades ja que es treballen totes les capacitats físiques i amb el suport de diferent material.

### AERO LATINO

Nivell d'intensitat: 


Sessions d'aeròbic en combinació amb les últimes tendències dels ritmes llatins com són la salsa, el merengue, el tango, o la samba. No t'ho pensis més i vine a moure el cos amb els ritmes més animats i aconseguint tots els beneficis propis de l'activitat aeròbica.

### ESTIRAMENTS

Nivell d'intensitat: 

Sessió dedicada als estiraments per tal d'obtenir els beneficis que ofereix aquest treball: redueix la tensió muscular i relaxa el cos, millora la coordinació i el moviment, augmenta la mobilitat, desenvolupa la consciència corporal i en definitiva produeix una sensació de benestar excelent.

### JUST PUMP

Nivell d'intensitat: 

Si el que busques es realitzar una activitat física que combini l'exercici, l'entrenament i la diversió, et proposem que coneguis el JUST PUMP. Es tracta d'un programa d'entrenament que pren els exercicis més eficients de la sala de musculació en un context d'activitat dirigida. D'aquesta manera aconseguiràs fortalitzar i tonificar els músculs en un molt bon ambient.