

## DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

### ACTIVITAT DE BALL

#### ZUMBA

Activitat dirigida cardiovascular, on es realitzen coreografies a ritme de salsa, batxata, ritmes llatins i caribenys.

### ACTIVITATS DE TONIFICACIÓ

#### BODYPUMP

Activitat coreografiada, on es treballa la força i la resistència muscular dels músculs principals utilitzant barres i discos.

#### CORE

Activitat dirigida que té com a objectiu modelar i tonificar els músculs del core: abdominals, lumbar, pelvis, glutis i musculatura profunda de la columna.

#### TBC

Activitat dirigida que combina la resistència muscular i aeròbica, on es treballa globalment la musculatura de tot el cos.

#### GAC

Activitat dirigida que combina la resistència muscular i aeròbica, on es treballa el to muscular dels glutis, les abdominals i les cames.

#### ABS

Activitat dirigida que combina el treball abdominal i els estiraments. Millora la musculatura abdominal, prepara els músculs per un millor rendiment i augmenta el rang de moviment de les articulacions.

### ACTIVITATS DE TONIFICACIÓ I TREBALL CARDIOVASCULAR

#### TBC HIIT

Activitat dirigida de condicionament muscular global, que combina exercicis aeròbics i anaeròbics. Requereix una certa condició física.

#### CROSSTRaining

Activitat dirigida de condicionament muscular global, que combina exercicis de diferents disciplines (halterofília, atletisme, gimnàstica, etc). Requereix una certa condició física.

### ACTIVITATS CARDIOVASCULARS

#### CYCLING

Activitat dirigida de treball intervàlic que es realitza amb una bicicleta estàtica de pinyó fix.

#### CYCLING VIRTUAL

Activitat dirigida de treball intervàlic que es realitza amb una bicicleta estàtica de pinyó fix. Té un instructor virtual.

### ACTIVITATS DE TONIFICACIÓ I FLEXIBILITAT

#### BODYBALANCE

Activitat dirigida coreografiada que combina els principis fonamentals del loga, Pilates, Tai Txi i del mètode Feldenkrais. L'objectiu es reduir l'estrès.

#### PILATES

Activitat dirigida enfocada al treball conscient i integral del cos. S'utilitzen exercicis de sòl bàsics complementat amb treball respiratori. S'aconsegueix un cos sa i equilibrat.

#### CORE POSTURAL

Activitat dirigida on reequilibrem el cos, incidint en una postura correcta de manera conscient a través d'exercicis executats amb consciència corporal.

#### HIPORESSIUS

Activitat dirigida on es potencia la musculatura abdominal i el sol pelvià.

#### GIM SUAU

Activitat dirigida de baixa intensitat, on es treballa muscularment de forma aeròbica i treballs de flexibilitat i coordinació.

### ACTIVITAT DE FLEXIBILITAT

#### ESTIRAMENTS

Activitat dirigida enfocada a preparar els músculs per un millor rendiment i augmentar el rang de moviment de les articulacions.

### ACTIVITATS AQUÀTIQUES

#### AIGUAGIM

Activitat dirigida a la piscina petita, que combina el treball cardiovascular i muscular de manera global.

#### AIGUACARDIO

Activitat dirigida a la piscina gran, que combina el treball cardiovascular i muscular de manera global.