

DEFINICIONS ACTIVITATS DIRIGIDES

Activitats dirigides físiques:

MOU-TE: Activitat on es treballa la capacitat cardiovascular, la coordinació i la memòria motriu mitjançant el moviment.

TBC: Activitat dirigida de tonificació total, on es treballen diferents grups musculars mitjançant exercicis funcionals. Es millora la força, la resistència muscular i la capacitat cardiovascular.

GAC: Activitat dirigida de tonificació localitzada, centrada en glutis, abdominals i cames. Es treballa la força muscular i la resistència amb exercicis repetitius i controlats.

GiMSUAU: Activitat dirigida de tonificació general de baix impacte i intensitat. Es treballa de forma suau la força, la mobilitat i l'equilibri, amb enfocament en el benestar global.

PILATES: Activitat dirigida enfocada al treball conscient del cos mitjançant exercicis de control postural, força i flexibilitat. Es millora l'estabilitat, la respiració i l'alineació corporal.

ESTIRAMENTS: Activitat dirigida orientada a millorar la flexibilitat muscular i la mobilitat articular. Es promou la recuperació, la relaxació i la consciència corporal.

ABDOMINALS: Activitat dirigida específica per enfortir la zona abdominal i el core. Es millora la força, l'estabilitat i la postura a través d'exercicis de diferent intensitat.

CROSSGiM: Activitat dirigida d'alta intensitat basada en entrenaments funcionals. Es combinen exercicis de força, resistència i potència, treballant tot el cos de manera integral.

CARDIOGiM: Activitat dirigida cardiovascular de ritme intens, basada en intervals de treball i recuperació. Combina exercicis dinàmics que milloren la capacitat aeròbica, la resistència i la crema calòrica.

CYCLING: Activitat dirigida cardiovascular realitzada sobre bicicleta estàtica, amb variacions d'intensitats segons el ritme musical i la resistència. Es millora la resistència aeròbica, la força de cames i la capacitat de superació personal.

BODYGiM: Activitat dirigida que combina treball cardiovascular i de tonificació muscular amb diferents formats d'entrenament. Alterna blocs al ritme de la música amb barra i discos, intervals tipus tàbata i exercicis funcionals generals. Millora la força, la resistència i la condició física global d'una manera dinàmica i motivadora.

TÀBATA: Mètode d'entrenament d'alta intensitat basat en intervals de treball i descans. Permet millorar la capacitat cardiovascular, la força i la resistència mitjançant exercicis curts però intensos, ideals per optimitzar el temps d'entrenament.

Les Mills:

BODYPUMP: Basada en el mètode Les Mills, activitat dirigida de tonificació muscular amb barra i discos. Es treballen tots els grups musculars amb repeticions al ritme de la música. Millora la força, la resistència i la composició corporal.

BODYBALANCE: Basada en el mètode Les Mills, activitat dirigida de treball físic i mental que combina moviments de loga, Pilates i Tai-txí. Millora la flexibilitat, l'equilibri, la força funcional i afavoreix la relaxació i la consciència corporal.

Activitats dirigides aquàtiques:

AIGUAGiM: Activitat dirigida realitzada en piscina petita, on es treballa la tonificació general del cos mitjançant exercicis funcionals. Es millora la força, la resistència muscular i la mobilitat i equilibri.

AIGUACARDIO: Activitat dirigida realitzada en piscina petita, on es treballa la tonificació general del cos i treball cardiovascular. L'ús de la resistència de l'aigua permet una activitat intensa però suau per les articulacions.

AIGUAHIIT: Activitat dirigida aquàtica, estructurada en forma de circuit d'intensitat variable, amb intervals de treball i descans. Es pot dur a terme en qualsevol tipus de piscina i combina la tonificació general del cos amb la millora de la resistència cardiovascular.

Teràpia d'Esquena: Activitat dirigida realitzada en piscina gran, enfocada al treball de la musculatura postural i l'enfortiment de l'esquena. Ideal per prevenir molèsties, millorar la mobilitat i afavorir una correcta higiene postural.