

DEFINICIÓ ACTIVITATS DIRIGIDES

TONIFICACIÓ

ABDOMINALS

Definició: Treball d'abdominal seguit d'exercicis d'estiraments passius i actius amb els quals potenciem la tonificació abdominal i flexibilitat corporal.

Objectiu: Millorar la tonificació abdominal, els moviments de les articulacions i la flexibilitat.

BODYPUMP

Definició: Activitat on s'utilitzen barres, discos i altres materials amb la finalitat d'enfortir i tonificar tot el cos treballant els principals grups musculars.

Objectiu: Millorar la força funcional, modelar i tonificar els músculs, augmentar la densitat dels ossos i reduir el greix corporal.

BODYSHAPE

Definició: Activitat on es fan servir moviments clàssics de musculació al ritme de la música mitjançant una coreografia. S'utilitzen materials com discos, barres, manovelles, gomes...

Objectiu: Millorar la força i la resistència muscular.

CIRCUIT

Definició: Sessió d'entrenament en un circuit de treball muscular amb diversos elements de la sala de fitness.

Objectiu: Millorar la resistència aeròbica i la tonificació muscular.

COMBO

Definició: És una combinació d'exercicis. Les classes de combo solen consistir en el seguiment d'una sèrie de rutines i passos de ball que fan que augmenti la freqüència de les pulsacions cardíaques.

Objectiu: Millorar la flexibilitat, la força funcional i la resistència cardiovascular.

CORE

Definició: Aquesta activitat et permet exercitar el teu nucli (CORE) reforçant tot el cos i la teva estabilitat des del centre del cos, treballant l'abdomen i la musculatura profunda.

Objectiu: Millorar L'objectiu de l'activitat és millorar la resistència, l'equilibri, la precisió i el teu rendiment en l'esport que practiquis.

CX WORX

Definició: Programa intens dissenyat per tonificar els músculs del core i augmentar la força funcional necessària per a la millora de l'equilibri i l'eficàcia dels moviments juntament amb la prevenció de lesions.

Objectiu: Millorar millorar la força funcional i la resistència estàtica i dinàmica

FUNCIONAL MIX

Definició: Entrenament total o complet que es localitza en els moviments del cos en tots els seus eixos i en les cadenes musculars i articulars que els componen.

Objectiu: Millorar la funcionalitat, l'eficàcia, i el rendiment del cos per a totes les activitats que facis en la teva vida diària.

GAC

Definició: Activitat amb suport musical que es basa en la tonificació de grans grups muscular com són els glutis, els abdominals i les cames.

Objectiu: Tonificar, millorar la força i la resistència dels grups musculars següents: glutis, abdominals i cames.

GLUTIS EXPRES

Definició: Activitat que enforteix i tonifica i dona forma als glutis, en menys de 25 minuts.

Objectiu: Tonificar, millorar la força dels glutis.

GRAVITY

Definició: Activitat amb suport musical on es millora la força utilitzant el pes del propi cos, s'aconsegueix a través d'una plataforma lliscant, unida a dues politges, que permet regular la intensitat de l'esforç mitjançant la inclinació.

Objectiu: Millorar la teva força funcional, la propiocepció i la integració dels moviments.

HARD TRAINING

Definició: Entrenament guiat i en equip que alterna, combina i executa diferents sistemes, mètodes i eines d'entrenament.

Objectiu: Augmentar el nostre metabolisme millorant la capacitat aeròbica, anaeròbica i la força mitjançant exercicis funcionals.

HBX

Definició: Sessions d'entrenaments d'alta intensitat combinant unes activitats cardiovasculars i de tonificació amb elements de boxa en grups reduïts.

Objectiu: L'objectiu principal és millorar la resistència aeròbica i la tonificació muscular.

IBT

Definició: Té l'objectiu de millorar la resistència aeròbica mitjançant el mètode intervàl·lic. S'aprofiten moments de pausa per introduir-hi exercicis de tonificació per obtenir millores també en el sistema muscular.

Objectiu: L'objectiu principal és millorar la resistència aeròbica i la tonificació muscular.

MANTENIMENT

Definició: Basat en activitats dirigides per la conservació i millora de la condició física, aconseguint un estat físic òptim mitjançant d'exercicis físics de manteniment, tonificació i coordinació de forma general.

Objectiu: Millorar la condició física general, les qualitats físiques bàsiques, la coordinació i augmentar la força i la resistència muscular.

SENIOR FIT

Definició: Activitat destinada a la gent gran on es reforcen les articulacions i millora el to muscular amb moviments suaus i fluids amb una gran varietat d'exercicis.

Objectiu: Millora la qualitat de vida i reforça l'equilibri, la coordinació i l'estat de les articulacions en general.

STEP INTERVAL

Definició: Activitat coreografiada i amb suport musical, que combina el treball cardiovascular i de força. Treballa sobre l'step amb diferents tipus de materials.

Objectiu: Millorar la capacitat cardiovascular, la coordinació i la força.

TABATA

Definició: Activitat d'alta intensitat on l'objectiu és la millora corporal a través d'un protocol de treball d'entrenament basat en el mètode intervàlic, estan dissenyades per a persones sanes, amb bona condició física.

Objectiu: Millorar el descens de pes corporal i dels nivells d'acondicionament cardiovascular, així com la resistència psicològica a l'esforç i augment de la força de voluntat.

TBC

Definició: Activitat dirigida de tonificació muscular i entrenament aeròbic combinat en una sola sessió.

Objectiu: Millorar la força i la resistència.

TONIFICACIÓ

Definició: Té com a objectiu treballar el sistema muscular mitjançant diferents exercicis. Es realitza amb: manuelles, gomes elàstiques, pilotes, etc. i sota un acompanyament musical.

Objectiu: Aconseguir un cos tonificat globalment i millorar la teva postura i coneixement del teu cos.

TACFIT

Definició: Dissenyat per a optimitzar l'eficàcia del moviment i eficiència energètica, sobretot en la capacitat de recuperació, podent treballar amb la màxima efectivitat de màxim estrès físic i mental. ACTIVITAT FORA DE LA QUOTA

Objectiu: Millora general del funcionament del sistema músculo-esquelètic i articular, afavorint el rendiment i la capacitat de recuperació, la salut i l'equilibri global de tot el cos.

L'oferta d'activitats físiques depèn de l'època de l'any, per tant s'ha de consultar els calendaris dependent de cadascun dels períodes i dels Centres.