

# DEFINICIÓ ACTIVITATS DIRIGIDES

## TONIFICACIÓ

<b>ABDOMINALS</b>	<b>Definició:</b> Treball abdominal seguit d'exercicis d'estiraments passius i actius amb els quals potenciem la tonificació abdominal i flexibilitat corporal.	<b>Objectiu:</b> Millorar la tonificació abdominal i l'amplitud de moviments de les articulacions.
<b>BODYPUMP</b>	<b>Definició:</b> Activitat on s'utilitzen barres, discos i altres materials amb la finalitat d'enfortir i tonificar tot el cos treballant els principals grups musculars.	<b>Objectiu:</b> Millorar la força, modelar i tonificar els músculs, augmentar la densitat dels ossos i reduir el greix corporal.
<b>BODYSHAPE</b>	<b>Definició:</b> Activitat en grup on es fan servir moviments clàssics de musculació al ritme de la música mitjançant una coreografia que es repeteix. S'utilitzen materials com discos, barres, manovelles, gomes...	<b>Objectiu:</b> Millorar la força i la resistència muscular.
<b>CIRCUIT</b>	<b>Definició:</b> Sessió d'entrenament en un circuit de treball muscular amb diversos elements de la sala de fitness	<b>Objectiu:</b> Millorar la resistència aeròbica i la tonificació muscular.
<b>COMBO</b>	<b>Definició:</b> És una combinació d'exercicis cardiovasculars realitzats amb música. 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 cardiaques.	<b>Objectiu:</b> Millorar la flexibilitat, la força i la resistència cardiovascular.
<b>CORE</b>	<b>Definició:</b> 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.	<b>Objectiu:</b> Millorar L'objectiu de l'activitat és millorar la resistència, l'equilibri, la precisió i el teu rendiment en l'esport que practiquis.
<b>CX WORX</b>	<b>Definició:</b> Entrenament ràpid i efectiu basat en les últimes investigacions científiques. 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.	<b>Objectiu:</b> Millorar millorar la força funcional i la resistència estàtica i dinàmica
<b>FUNCIONAL MIX</b>	<b>Definició:</b> 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.	<b>Objectiu:</b> Millorar la funcionalitat, l'eficàcia, i el rendiment del cos per a totes les activitats que facis en la teva vida diària.
<b>GAC</b>	<b>Definició:</b> Activitat amb suport musical que es basa en la tonificació de grans grups muscular com són els glutis, els abdominals i les cames.	<b>Objectiu:</b> Tonificar, millorar la força i la resistència dels grups musculars següents: glutis, abdominals i cames.
<b>GLUTIS EXPRES</b>	<b>Definició:</b> Activitat que enforteix i tonifica i dona forma als glutis, en menys de 25 minuts	<b>Objectiu:</b> Tonificar, millorar la força dels glutis
<b>GRAVITY</b>	<b>Definició:</b> 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 poltges, que permet regular la intensitat de l'esforç mitjançant la inclinació.	<b>Objectiu:</b> Millorar la força funcional, la propiocepció i la integració dels moviments.
<b>HARD TRAINING</b>	<b>Definició:</b> Entrenament guiat i en equip que alterna, combina i executa diferents sistemes, mètodes i eines d'entrenament.	<b>Objectiu:</b> Incrementar el metabolisme i millorar la capacitat aeròbica, anaeròbica i la força a través d'exercicis funcionals.
<b>HBX</b>	<b>Definició:</b> Sessions d'entrenaments d'alta intensitat combinant activitats cardiovasculars i de tonificació amb elements de boxa, basada en exercicis que treballen els patrons motrius bàsics del moviment, grups reduïts.	<b>Objectiu:</b> Millorar la força muscular i la resistència
<b>IBT</b>	<b>Definició:</b> Activitat dirigida que té l'objectiu de millorar la resistència aeròbica mitjançant el mètode intervàlic. S'aprofiten moments de pausa per introduir-hi exercicis de tonificació per obtenir millores també en el sistema muscular.	<b>Objectiu:</b> L'objectiu principal és millorar la resistència aeròbica i la tonificació muscular.
<b>MANTENIMENT</b>	<b>Definició:</b> Basat en un conjunt d'activitats encaminades a la conservació i millora de la condició física, aconseguint un estat físic òptim mitjançant el desenvolupament d'exercicis físics de manteniment, tonificació i coordinació de forma general.	<b>Objectiu:</b> Millorar la condició física general, les qualitats físiques bàsiques, la coordinació i augmentar la força i la resistència muscular.
<b>SENIOR FIT</b>	<b>Definició:</b> 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	<b>Objectiu:</b> Millora la qualitat de vida i reforça l'equilibri, la coordinació i l'estat de les articulacions en general
<b>STEP INTERVAL</b>	<b>Definició:</b> Activitat coreografiada i amb suport musical, que combina el treball cardiovascular i de força. Treballa sobre l'step amb diferents tipus de materials.	<b>Objectiu:</b> Millorar la capacitat cardiovascular, la coordinació i la força.
<b>TABATA</b>	<b>Definició:</b> 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	<b>Objectiu:</b> Millorar el descens de pes i reducció de greix corporal i nivells d'acondicionament cardiovascular, així com la resistència psicològica a l'esforç i augment de la força de voluntat.
<b>TBC</b>	<b>Definició:</b> Activitat dirigida de tonificació muscular i entrenament aeròbic combinat en una sola sessió.	<b>Objectiu:</b> Millorar la força i la resistència.
<b>TONIFICACIÓ</b>	<b>Definició:</b> Té com a objectiu treballar el sistema muscular mitjançant diferents exercicis i materials. Les sessions es desenvolupen a través d'exercicis analítics i globals. Es realitza amb diferents materials: manuelles, gomes elàstiques, pilotes, etc. i sota un acompanyament musical.	<b>Objectiu:</b> Aconseguir un cos tonificat globalment i millorar la teva postura i coneixement del teu cos.
<b>TACFIT</b>	<b>Definició:</b> Entrenament dissenyat per a optimitzar l'eficàcia del moviment i la eficiència energètica, incidint sobretot en la capacitat de recuperació, per aconseguir poder treballar amb la màxima efectivitat en situacions de màxim estrès físic i mental. <b>ACTIVITAT FORA DE LA QUOTA</b>	<b>Objectiu:</b> Afavorir una millora general del funcionament del sistema músculo-esquelètic i articular, afavorint tant el rendiment com la capacitat de recuperació, la salut i l'equilibri global de tot el cos.