

# DEFINICIÓ ACTIVITATS DIRIGIDES

## COS I MENT

<b>BODY BALANCE</b>	<b>Definició:</b> Programa d'entrenament inspirat en el loga Tai Chi i el Pilates. Són seqüències d'estiraments, moviments i postures adaptats a la música.	<b>Objectiu:</b> Millorar la flexibilitat, la força, el control corporal i crear una sensació de calma i benestar.
<b>ESTIRAMENTS</b>	<b>Definició:</b> Es tracta d'una activitat recomanable per fer immediatament després de les sessions més intenses, com poden ser Bodyshape, Ciclo Indoor, o entrenaments a la sala Fitness.	<b>Objectiu:</b> Millorar l'amplitud dels moviments de les diferents articulacions del cos mitjançant estiraments passius i actius.
<b>ESTIRA'T</b>	<b>Definició:</b> Activitat dirigida als estiraments passius i actius amb els quals es potencia la tonificació abdominal i la flexibilitat corporal.	<b>Objectiu:</b> Millorar la tonificació i l'amplitud dels moviments de les articulacions.
<b>FIT SUAU</b>	<b>Definició:</b> Activitat dirigida que millora el rendiment físic general d'una forma progressiva, suau i divertida.	<b>Objectiu:</b> Millorar la resistència, la coordinació, el sentit del ritme, la circulació i el to muscular.
<b>GENT GRAN</b>	<b>Definició:</b> Activitats dirigides a persones majors de 60 anys. Aquestes tenen finalitats preventives i higièniques i es realitzen mitjançant una adaptació personalitzada de cada un dels integrants del grup.	<b>Objectiu:</b> Destaquen el retard del procés d'envelliment, l'alleujament de les molèsties de l'efecte de la gravetat, la millora del benestar, aconseguir un coneixement més ampli del cos i de les respostes davant de l'esforç i l'assoliment de l'autonomia en el medi.
<b>GLOBAL PILATES</b>	<b>Definició:</b> Activitat que té com a finalitat reforçar i tonificar els músculs, millorar la postura i aportar flexibilitat i equilibri involucrant tant el cos com la ment.	<b>Objectiu:</b> Millorar el to muscular, la flexibilitat i disminuir el nivell d'estrès.
<b>HIPOPRESSIUS</b>	<b>Definició:</b> Activitat que enforteix el teu "core" (zona abdominal i lumbar) amb exercicis de baixa pressió. Treball intramuscular per reforçar la musculatura abdominal.	<b>Objectiu:</b> Millorar el to muscular de l'abdomen i la zona lumbar.
<b>IOGA</b>	<b>Definició:</b> Disciplina hindú que té com a objectiu final viure en harmonia. La finalitat de totes les variants del loga és ajudar a trobar la felicitat, tant en la vessant física (salut, benestar, fortalesa, longevitat...) com en la mental (intel·ligència, percepció, capacitat cognitiva...).	<b>Objectiu:</b> Harmonitzar la respiració i aconseguir disminuir-ne la freqüència, disminuir el nivell d'estrès i millorar la flexibilitat i la sinèrgia artromuscular.
<b>POSTURAL</b>	<b>Definició:</b> Combinació de diferents disciplines com el Pilates, la tonificació i el loga. Allibera les teves articulacions, descarrega tensions i treballa tot el cos en una sessió.	<b>Objectiu:</b> Millorar el nostre benestar i salut per trobar un equilibri cos-ment.
<b>TAI-TXI</b>	<b>Definició:</b> Activitat que significa moviment del chi. Es fan servir formes amb coreografies estructurades de manera que cada moviment és una clau marcial. Gràcies a aquestes seqüències aprenem a dirigir la ment al nostre centre per moure el cos amb el chi, mai des de l'esforç. <b>ACTIVITAT FORA DE QUOTA</b>	<b>Objectiu:</b> Millorar la capacitat de concentració, la flexibilitat, la força i eliminar problemes com l'insomni, la lumbàlgia, la migranya, l'ansietat...