

DEFINICIÓ ACTIVITATS DIRIGIDES

COS I MENT

BODY BALANCE

Definició: Programa d'entrenament inspirat en el loga Tai Chi i el Pilates. Són seqüències d'estiraments, moviments i postures adaptats a la música.

Objectiu: Millorar la flexibilitat, la força, el control corporal i crear una sensació de calma i benestar.

DANSA DE XACRES

Definició: Ball terapèutic que té l'objectiu de treballar els diferents xacres, per equilibrar, alinear i energitzar el correcte funcionament de nostre cos, ment i anima.

Objectiu: Prendre consciència corporal i del moviment, fomentar la relació a partir del ball.

ESTIRAMENTS

Definició: 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.

Objectiu: Millorar l'amplitud dels moviments.

ESTIRA'T

Definició: Es una activitat dirigida als estiraments passius i actius amb els quals es potencia la tonificació abdominal i la flexibilitat corporal.

Objectiu: Millorar la tonificació i l'amplitud dels moviments de les articulacions.

FIT SUAU

Definició: Activitat dirigida que millora el rendiment físic general d'una forma progressiva, suau i divertida.

Objectiu: Millorar la resistència, la coordinació, el sentit del ritme, la circulació i el to muscular.

GENT GRAN

Definició: Dirigida 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.

Objectiu: Destaquen el retard del procés d'envelliment, la millora del benestar i un coneixement més ampli del cos i de les respostes davant de l'esforç.

GLOBAL PILATES

Definició: 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.

Objectiu: Millorar la flexibilitat, la força, el control corporal i crear una sensació de calma i benestar.

HIPOPRESSIUS

Definició: Activitat que enforteix el teu "core" (zona abdominal i lumbar) amb exercicis de baixa pressió. Treball intramuscular per reforçar la musculatura abdominal.

Objectiu: Millorar el to muscular de l'abdomen i la zona lumbar.

IOGA

Definició: Disciplina que té com a objectiu final viure en harmonia. La finalitat d'ajudar a trobar la vessant física (salut, benestar, força, longevitat...) com en la mental (intel·ligència, percepció, capacitat cognitiva...).

Objectiu: Harmonitzar la respiració i aconseguir disminuir-ne la freqüència, disminuir l'estrès, millorant la flexibilitat i la sinèrgia artromuscular.

POSTURAL

Definició: Combinació de diferents disciplines com el Pilates, la tonificació i el ioga. Allibera les teves articulacions, descarrega tensions i treballa tot el cos en una sessió.

Objectiu: Millorar el nostre benestar i salut per trobar un equilibri cos-ment.

TAI-TXI

Definició: Es fan servir formes amb coreografies de manera que cada moviment és una clau marcial. Aprenem a dirigir la ment al nostre centre per moure el cos, mai des de l'esforç.
ACTIVITAT FORA DE QUOTA

Objectiu: Millorar la capacitat de concentració, la flexibilitat, la força i eliminar problemes com l'insomni, la lumbàlgia, la migranya, l'ansietat...

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.