

DEFINICIÓ ACTIVITATS DIRIGIDES

CARDIOVASCULAR

AERÓBIC

Definició: És una activitat cardiovascular amb suport musical i que combina diferents moviments enllaçats, a ritme de la música i donen com a resultat final la creació d'una coreografia.

Objectiu: Desenvolupar la capacitat aeròbica i la coordinació, la flexibilitat, tonifica l'organisme, millora la circulació sanguínia, entre molts altres beneficis.

AERÓLATINO

Definició: Activitat dirigida que combina moviments d'aeròbic amb ritmes llatins.

Objectiu: Millorar la resistència aeròbica, la coordinació mecànica general i el sentit del ritme.

AEROSTEP

Definició: Activitat dirigida coreografiada que consisteix en pujar i baixar d'un graó combinant els passos al ritme de la música de l'aeròbic.

Objectiu: Millorar la resistència aeròbica, la coordinació dinàmica general, el sentit del ritme, la força i la resistència.

BODY ATTACK

Definició: Entrenament inspirat en moviments de diferents esports, classe intensa d'entrenament d'interval que combina moviments aeròbics atlètics amb exercicis de força i estabilització postural.

Objectiu: Millorar la crema de calories, accelerar el metabolisme la resistència cardiovascular, la força i la resistència muscular

BODY COMBAT

Definició: Es un programa d'entrenament cardiovascular inspirat en les Arts Marcials: Karate, Boxa, Tae Kwondo, Tai chi i Muay Thai.

Objectiu: Tonificar i modelar el cos, augmenta la força i la resistència i potencia la confiança en un mateix.

CAMINEM

Definició: Activitat de baixa intensitat a l'aire lliure, adreçada a persones que vulguin mantenir el seu pes, agilitat i flexibilitat.

Objectiu: Redueix la hipertensió i el colesterol, millora la salut cardiovascular i ajuda a eliminar greixos. Pràctica beneficiosa per al cor i les artèries.

CARDIOTONO

Definició: Activitat dirigida de tonificació muscular i resistència cardio-respiratòria.

Objectiu: Millorar la resistència cardio-respiratòria i el to muscular ajudan a l'eliminació de greixos.

CICLO INDOOR

Definició: Activitat dirigida amb suport musical que treballa la força, resistència i velocitat sobre una bicicleta estàtica.

Objectiu: Millorar la capacitat cardiovascular, la hipertensió i l'eliminació de greixos.

EN FORMA

Definició: Activitat guiada per a totes les edats. Fes activitat física de forma divertida a través de jocs, exercicis i circuits.

Objectiu: Millorar la mobilitat articular, la capacitat física, cognitiva i social de forma jugada.

FREE DANCE

Definició: Activitat dirigida coreografiada on s'integren diferents estils de dansa, està destinada a mantenir un cos saludable.

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

HIIT CARDIO

Definició: Exercicis de caràcter global que impliquen el sistema cardiorespiratori i el muscular. Les sigles HIIT signifiquen High-Intensity Interval Training (Entrenament intervèn•lic d'alta intensitat).

Objectiu: Millorar el descens de pes i de greix corporal, els nivells de condicionament cardiovascular i rendiment.

RUN

Definició: Entrenament col•lectiu a l'aire lliure orientat a la pràctica del running que te com a finalitat millorar la tècnica de carrera.

Objectiu: Millorar la capacitat cardiovascular, la tècnica de carrera i la força.

SENIOR DANCE

Definició: Activitat amb suport musical per a gent gran, que combina el treball cardiovascular, a través de diferents tipus de balls.

Objectiu: Millorar la mobilitat articular, la capacitat física, cognitiva. Prevenir l'envelliment prematur i malalties derivades de l'edat com les cardiovasculars.

S'HA BAM

Definició: Entrenament físic per posar-se en forma que combina moviments de balls senzills amb una intensitat moderada.

Objectiu: Millora la resistència cardiovascular, la coordinació i la salut dels ossos i la seva densitat.

STEP

Definició: Activitat destinada a la millora de la resistència aeròbica. S'utilitzen moviments globals amb elements coordinatius de tren superior i inferior mentre es puja i es baixa d'un graó.

Objectiu: Millorar la resistència aeròbica, la força i la coordinació dinàmica general.

STRONG BY ZUMBA

Definició: Moviments explosius, deixant que la música sigui la teva guia.

Objectiu: Tonificar el cos, reduir l'estrès i millorar l'estat d'ànim mitjançant un entrenament intervàlic i cardiovascular.

VIRTUAL BIKE

Definició: Activitat dirigida per un entrenador virtual sobre una bicicleta estàtica. L'activitat està acompanyada per música que afavoreix la motivació dels assistents.

Objectiu: Millorar la força, la resistència aeròbica juntament amb la composició corporal.

ZUMBA

Definició: Activitat amb suport musical que combina treball cardiovascular amb fitness a través de ritmes llatinoamericans (salsa, merengue, reggeaton, etc..)

Objectiu: Millorar el sentit del ritme i la coordinació i reduir el greix corporal i el nivell d'estrès.

ZUMBA GOLD

Definició: Coreografia de Zumba, en la qual s'adapta la intensitat dels exercicis, per a les persones grans, principiants i altres persones de mobilitat reduïda i que el poden practicar sense risc de lesió.

Objectiu: Millorar el sentit del ritme i la coordinació i reduir el greix corporal i el nivell d'estrès.

ZUMKIDS

Definició: Activitat amb suport musical destinada i adaptada a nens menors de 15 anys. **ACTIVITAT FORA DE QUOTA**

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

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.