

DEFINICIÓ ACTIVITATS DIRIGIDES

CARDIOVASCULAR

AERÒBIC	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.
AEROLATINO	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 resistència cardiovascular, la força i resistència muscular
BODY COMBAT	Definició: 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: La seva pràctica ajuda a reduir la hipertensió i el colesterol, afavoreix una millora cardiovascular i ajuda a l'eliminació de greixos.
CARDIOTONO	Definició: Activitat dirigida de tonificació muscular i resistència cardio-respiratòria.	Objectiu: Millorar la resistència cardio-respiratòria i el to muscular.
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 tant el sistema cardiorespiratori com el muscular. Les sigles HIIT signifiquen High-Intensity Interval Training (Entrenament intervènlic d'alta intensitat).	Objectiu: Millorar el descens de pes i de greix corporal, millorar els nivells de condicionament cardiovascular i rendiment, millorar la resistència psicològica i augmentar la força de voluntat.
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 i social. Prevenir l'envelliment prematur i les malalties 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 pliòmètrics i explosius, deixant que la música sigui la teva guia.	Objectiu: Tonificar tot el cos. Acondicionar muscularment, mitjançant treball cardiovascular i moviments pliòmètrics.
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 i 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.