

# DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS



## ACTIVITATS DE CONDICIONAMENT FÍSIC I TONIFICACIÓ

### **TBC (Total body Conditioning.)**

Assoleix una millora de la teva condició física, cardiovascular i muscular.

Sessió molt completa variada i divertida, que alterna fases aeròbiques amb exercicis de tonificació muscular tot utilitzant material divers, combinant els beneficis de les sessions aeròbiques amb els de les sessions musculars. Ideal com a iniciació a les sessions coreografiades i com a preparació física

### **GAC (Glutis,abdominals i cames.)**

Millora el to muscular i afavoreix el modelatge de les cames, abdominals i glutis.

Sessió dirigida a treballar exclusivament el to muscular dels glutis, abdominals i cames

### **POWER LARU**

Enforteix, tonifica i defineix la musculatura de tot el teu cos per mitjà de la combinació de diferents tècniques de musculació i exercicis fisio-terapèutics que produeixen una millora notable de la postura corporal.

Està dissenyat per assolir els màxims beneficis en el menor temps possible. Podràs veure resultats mentres et diverteixes.

### **30' ABD**

Trenta minuts de treball exclusiu de la cintura abdominal amb l'objectiu de reforçar, definir i tonificar el teu abdomen.

## ACTIVITATS CARDIOVASCULARS

### **AERODANCE PARES I FILLS**

Sessió dirigida a pares acompanyats per els seus fills (de 8 a 14 anys).

Sessió coreografiada i d'intensitat variable, a on es fusionen els passos de l'aeròbic amb les últimes tendències del ball.

### **AERODANCE**

Sessió coreografiada i d'intensitat variable, a on es fusionen els passos de l'aeròbic amb les últimes tendències del ball.

### **TOTAL DANCE INFANTIL**

Sessió coreografiada i especialment dissenyada per a que els nens/es de 8 a 12 anys pugin desenvolupar Aspectes con la motricitat, la coordinació, les habilitats motrius, la memòria i la flexibilitat.

## ACTIVITATS WELLNESS

### **PILATES TERRA**

Aquesta sessió consisteix en un conjunt d'exercicis físics especialment pensats per enfortir i tonificar el muscles sense augmentar el volum, Enforteix i tonifica el cos sense augmentar el volum muscular i eixís poder lluir una figura mes estilitzada.

Indicat per corregir uns mals hàbits posturals. prevenir lesions i rehabilitacions del sistema múscul - esquelètic.

Aporta vitalitat i força per realitzar les tasques quotidianes me fortes i practicar tot tipus d'esports.

### **30' ESTRECH**

Trenta minuts de sessió específica d'estiraments amb l'objectiu de millorar la mobilitat, l'elasticitat i flexibilitat muscular i la prevenció de lesions.

## ACTIVITATS DE CICLO INDOOR

### **Bikecontrol (ciclo indoor)**

Diverteix-te a sobre d'una bicicleta i disminueix el percentatge de greix corporal.

Sessió realitzada a sobre d'una bicicleta estàtica a pinyó fix, seguint la revolucionària i eficaç metodologia Bikecontrol. Aquesta activitat està dirigida per un instructor que marca la cadència del pedaleig i la intensitat tot seguint el ritme de la música, i te l'objectiu de millorar la capacitat aeròbica i el to muscular del tren inferior.

Indicada per disminuir el percentatge de greix corporal i millorar la resistència cardiovascular.

Per aquesta activitat caldrà la reserva de les bicicletes a la recepció del centre 15minuts abans del inici d'aquesta.