

QUÈ ÉS EL QUE MÉS ET CONVÉ?

Pots assistir a la classe que més t'agradi o convingui. Els instructors et corregiran i modificaran la intensitat o els exercicis per a que s'adaptin a les teves necessitats. Sempre que ho necessitis et podem assessorar.

PER MILLORAR LA RESISTÈNCIA CARDIOVASCULAR I CREMAR CALORIES

CICLISME INDOOR: Entrenament CV sobre bicicletes estàtiques que provoca un elevat consum energètic. Recomanat utilitzar pulsòmetre per a un màxim rendiment.

DANCE: coreografies que s'ensenyen sense parar mai el moviment i que es converteixen en intenses, divertides i força complexes.

RITMIX: coreografies recreatives al ritme de diferents estils musicals. No són complexes però la intensitat pot ser alta. Molta diversió i desconexió.

ZUMBA: fàcil de seguir ja que les coreografies es repeteixen durant un temps i els alumnes les poden realitzar amb bona tècnica i intensitat mentre es diverteixen.

STEP TRAINING: entrenament que es realitza sobre una plataforma (step) i que pot ser d'intensitat elevada. Millora la resistència cardiovascular i el to muscular de cames i glutis.

PER MILLORAR LA RESISTÈNCIA I FORÇA MUSCULAR I LA POSTURA

TONIFICACIÓ: entrena la força i la resistència muscular i millora la imatge corporal. Èmfasis en la postura i correcta execució dels exercicis. Amb material divers.

BODYPUMP: entrenament amb barres i discs, fàcil i motivant. Fet amb regularitat millora la forma física en un temps rècord.

CAG: entrenament per a millorar la força i la resistència de Glutis, Abdominals i Cames. També entrenament CV.

PREPARACIÓ FÍSICA: entrenament general intens amb exercicis variats d'estil atlètic i utilitzant material divers.

GENT GRAN: per a millorar la qualitat de vida i el benestar de les persones grans (mobilitat, força, equilibri i agilitat)

PER MILLORAR LA MOBILITAT, RELAXAR-SE I ALLEUGERIR MOLÈSTIES I LESIONS

ESTIRAMENTS: estiraments pausats i ben realitzats gràcies a les constants correccions de l'instructor. Complement perfecte a qualsevol entrenament.

BODYBALANCE: combinació d'exercicis de Pilates, Tai-Txi, loga i altres disciplines que connecten la ment i el cos i redueixen l'estrés, milloren la força, la flexibilitat i l'equilibri.

BENESTAR: sessió amb exercicis per a alleugerir lesions musculars i articulars i dolors a l'esquena. Pot ser un complement a les activitats que fas normalment o una sessió adequada per a una temporada fins que et recuperis d'una lesió o molèstia i t'incorporis a la normalitat.