

## **DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS**

### **INFANTILS**

**GIMNÀSTICA ARTÍSTICA:** iniciació a les tècniques dels diferents aparells de la gimnàstica artística (terra, barra d'equilibri, poltre i minitramp). Hi ha dos nivells: un per a nens i nenes entre 5 i 9 anys i un altre entre 10 i 16 anys.

**FUNKY INFANTIL:** coordinació, elasticitat i coreografies senzilles del ball funky. Hi ha un sol nivell per a nens i nenes entre 5 i 10 anys.

**HIP HOP JUVENIL:** coreografies de ball hip hop per a nens i nenes de 11 a 16 anys.

### **JOVES, ADULTS I GENT GRAN**

#### **TREBALL CARDIOVASCULAR**

**LINE DANCE:** ball en línia on s'aprenen tots els ritmes de ball sense parella i amb les coreografies internacionals més actuals. Aprèn a ballar d'una manera fàcil i divertida.

**AERÒBIC:** classe que combina el treball cardiovascular amb la tonificació, mitjançant passos coreografiats.

**AEROLATINO:** coreografies dinàmiques basades en moviments procedents dels ritmes llatins com la salsa, el mambo, el cha-cha-cha... acompanyades de la música més adient.

**ESTEPS:** combinació de passos coreografiats utilitzant una plataforma de baixa alçada (estep) amb l'objectiu de realitzar un treball cardiovascular.

**BODYCOMBAT:** és un apassionant programa d'entrenament aeròbic que té el seu origen en les arts marcials. Combina moviments de disciplines de defensa personal com el karate, la boxa i el Tai-txi. És un entrenament dissenyat per elevar la intensitat de treball i el nivell de condició física i aconseguir resultats de forma engrescadora i saludable.

#### **TREBALL MUSCULAR, FORÇA-RESISTÈNCIA.**

**TONIFICACIÓ:** classe on es realitzen exercicis localitzats per millorar el to de diferents grups musculars mitjançant material divers.

**GAC:** sessió que té com a objectiu la millora del to muscular i la disminució del percentatge de greix corporal, de glutis, abdominals i cames.

**BODYPUMP:** no és tan sols una classe amb peses, és el revolucionari sistema d'entrenament amb barres i discos que està arrasant en tot el món. Sessió divertida i engrescadora on es realitzen moviments simples seguint la música més actual. És fàcil, divertit, tonifica i millora la forma física en un temps rècord.

#### **TREBALL CARDIOVASCULAR I MUSCULAR (FORÇA-RESISTÈNCIA)**

**BODYVIVE:** és una sessió única d'entrenament de baix impacte en la que s'integren l'exercici aeròbic per mantenir el cor en forma, el treball de força-resistència muscular, estiraments, mobilitat articular i equilibri a través de moviments molt simples. Es recomana en especial a aquelles persones que tornen a fer una pràctica esportiva després d'un període d'inactivitat i aquelles que volen reduir el risc de deteriorament ossi articular.

**TBC:** sessió on es combina el treball cardiovascular amb el treball de tonificació muscular. Practica l'estep, l'aeròbic i al mateix temps exercita els teus músculs.

#### **SALUT, TREBALL POSTURAL, MENT I COS...**

**TAI-TXI TXI-KUNG:** la meditació en el moviment. La respiració via energètica. Moviments suaus i lents per a l'harmonia i l'equilibri. Estil *sun* per a la prevenció i millora de l'artritis i estil popular *yang*.

**IOGA:** la ciència del cos, la ment i l'ànima. Aprendre a mantenir i recuperar la salut.

**PILATES:** és un sistema de condicionament físic dinàmic centrat a enfortir la zona central del nostre cos. El mètode permet tonificar i flexibilitzar els músculs profunds i aconseguir un nivell de benestar i un control postural únic.

**ESTIRAMENTS:** sessió destinada a la millora de la flexibilitat, la mobilitat articular, i la descàrrega muscular mitjançant diferents mètodes d'entrenament de la flexibilitat.