

Abd. Hipopressius: Sessió de 30'. Conjunt de tècniques posturals que provoquen un descens de la pressió intra-abdominal i una activació reflexa dels músculs de la zona pèlvica i de la faja abdominal. Enforteix la musculatura perianal i posiciona les vísceres de la zona simultàniament. **Contraindicacions:** embaràs, HTA i coxartrosi.

Act. Adults : Activitats dirigida a persones, que volen mantenir i millorar en línies generals les seves qualitats físiques amb exercicis molt bàsics d'intensitat mitja-baixa.

Aeròbic : Coneguda com una de les disciplines esportives més populars i divertides. És una activitat física aeròbica amb suport musical. Implica una gran despesa de energia per mitjà de les coreografies realitzades.

Aquadance: Activitat d'exercici cardiovascular coreografiada d'intensitat mitja-alta amb suport de diferents estils de música llatina.

Aquasau: Activitat d'intensitat baixa orientada a buscar el benestar general. Permet augmentar la flexibilitat i mobilitat articular per evitar o rehabilitar lesions.

Aquagym: Conjunt d'activitats aeròbiques mitjançant exercicis gimnàstics de diferents grups musculars. Treball amb suport musical.

Aquato: Activitat d'intensitat mitja/alta, amb l'objectiu de tonificar els principals grups musculars amb exercicis variats i diferents tipus de material.

Aquasport: Classe d'intensitat mitja, on la manera de treballar és amb jocs de desplaçaments i pilota on es treballa la resistència, l'equilibri, la coordinació d'una manera divertida i dinàmica continuant la sessió amb un partit de aquabàsquet.

Aquaextrem: Activitat d'intensitat alta, per a persones amb un nivell alt de natació amb l'objectiu de fer un entrenament de resistència, treballant els diferents estils de natació.

Body Strong: Entrenament generalitzat amb sobrecàrregues de forces. La seva intensitat és elevada amb un número alt de repeticions. Ho podem treballar en circuit i amb tot tipus de material.

Cardiobox: Activitat cardiovascular i to muscular mitjançant la realització d'exercicis que provenen del kickboxing. Activitat amb suport musical i d'intensitat alta.

Edat d'Or: Activitat física d'intensitat baixa. L'objectiu es treballa el to muscular, la mobilitat articular, la força, la coordinació, la memòria i l'equilibri, treballant amb el propi cos i amb material divers.

Específic tren inferior: treball específic de cames i glutis. Sessió de 30 minuts

Específic tren superior: treball específic d'abdominals, lumbar, esquena i braços. Sessió de 30 minuts.

Hit: Treball amb intervals d'intensitat alta que només dura 30 minuts.

Interval Training: Entrenament per intervals que consisteix a alternar períodes curts d'esforç intens amb uns altres de descans. Es combinen diferents exercicis aeròbics amb uns altres de força. Proporciona millores de la capacitat cardiovascular i de la força.

Ioga: Sessió de 60'. La seva pràctica afavoreix la relaxació i l'equilibri mental i emocional. El ioga regula el sistema nerviós, alleuja i prevé els dolors d'esquena, l'ansietat i l'estrès. També realitzant tècniques de respiració augmenta la capacitat respiratòria. Prendràs consciència de tot el teu ésser.

Iogateràpia: Sessió de 60'. Indueix una estimulació de l'organisme a nivell vagotònic, es produeix un estímul de la funció parasimpàtica del sistema nerviós. Atorga al practicant una vivència de serenitat interior. Es practiquen diferents postures a nivell bàsic i toma de consciència

Meditació: La meditació és una pràctica on l'individu entrena la ment o indueix una manera de consciència, ja sigui per aconseguir algun benefici o per reconèixer mentalment un contingut sense sentir-se identificat/a.

Pilates: Activitat de baixa/mitja intensitat dirigida al treball de la musculatura estabilitzadora, la mobilitat articular i l'elasticitat. Tot això amb exercicis estàtics i amb un bon control postural.

Power Pump: és una activitat col·lectiva de tonificació muscular **INCLUSIVA**, per tots els públics. El mètode, amb una estructura que es basa en l'ús de combinacions fàcils, mantingudes fixes per 3 mesos. Això ha de permetre a l'alumne un ràpid aprenentatge de la sessió i així poder concentrar-se en la correcta execució dels moviments i en la càrrega de treball.

Spinning: Entrenament cardiovascular per intervals al ritme de la música. Tonificació de la part inferior del cos. És una activitat en la qual cada alumne pot controlar la intensitat de la seva bicicleta seguint les indicacions tècniques.

Step: Treball cardiovascular durant un temps perllongat d'intensitat mitja/alta. El treball es realitza sobre unes plataformes ajustades. Activitat coreografiada.

Tai-txi: Sessió de 60' d'intensitat baixa/mitja que combina el treball de la ment, la respiració i el moviment, aconseguint uns resultats òptims per a la salut, amb equilibri i harmonia, millorant el sistema nerviós, l'aparell respiratori, la tonificació intestinal, etc....

Totalbody: Exercici que proporciona un entrenament cardiovascular que augmenta la capacitat aeròbica al mateix temps ajuda a tonificar i enfortir tots els grups musculars

TRX: Sessió de 30'. Entrenament en suspensió que es desenvolupa per mitjà d'un arnes ajustable no elàstic subjecte a un punt de suport. Mètode innovador i recent de caràcter funcional. Permet treballar totes les parts del cos. No exigeix una condició física a l'individu ja que els programes es poden adequar a tots.

TRX-ABD: Sessió de 30'. Treball localitzat en el CORE (nucli o centre del cos)

Zumba: Activitat aeròbica coreografiada amb suport musical de ritmes llatins com la salsa, merengue, cumba, reaggeton, samba etc...

RECOMANACIONS PER A REALITZAR LES ACTIVITATS DE FORMA SEGURA I SALUDABLE

Per mantenir una vida activa i saludable es recomana una hora d'activitat física diària. Tenir una bona alimentació i hidratació.

Es recomana puntualitat a les classes, començar i acabar la sessió per tal de fer un bon esclafament i evitar lesions. Per a la pràctica esportiva és imprescindible portar roba còmoda i bambes adequades i ben lligades. Sobretot és molt important tenir en compte les indicacions i recomanacions del personal tècnic. **ESTÀ PROHIBIT L'ÚS DEL TELÈFON A LES CLASSES.** És obligatori fer un ús correcte del material i de les instal·lacions que fem servir.

➤ Les activitats d'Spinning, Pilates i Power Pump tenen una capacitat limitada i funcionen amb sistema de fitxes: es demanen a recepció i són personals i presencials, des d'una hora abans de començar l'activitat.

➤ L'activitat de TRX té una capacitat de 12 usuaris com a màxim. Les fitxes s'han de demanar a la sala de fitness des d'1 hora abans de l'activitat. **NOMÉS ES POT FER UNA ACTIVITAT PER SETMANA.**

➤ Les activitats aquàtiques tenen un aforament màxim de 40 participant a cada sessió i s'hauran d'inscriure al socorrista des d'1h abans del seu inici.

➤ Per a poder dur a terme una activitat, com a mínim hauran de ser:



2 participants.



4 participants.

➤ El mínim per a portar a terme les activitats aquàtiques serà de 4 participants a excepció de l'Aquextrem que es podrà realitzar amb 2 usuaris.

➤ No es permet sortir de l'activitat fins que aquesta no hagi finalitzat (tret d'una urgència)

➤ El Departament d'Activitats podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen.

➤ Una sessió es podrà anul·lar en el supòsit d'impossibilitat material o tècnica de substitució.