

RECUPERACIÓ SÒL PÈLVIC: 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 faixa abdominal. Enforteix la musculatura perianal i posiciona les vísceres de la zona simultàniament. Contraindicacions: embaràs, HTA i coxartrosi.

ACTIVITAT ADULTS : Activitat dirigida a persones, que volen mantenir i millorar en línies generals les seves qualitats físiques amb exercicis molt bàsics d'intensitat mitjana-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 d'energia per mitjà de les coreografies realitzades.

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

AQUAGYM: Activitat aquàtica aeròbica mitjançant exercicis gimnàstics de diferents grups musculars. Treball amb suport musical.

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

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/HIIT: Entrenament intervàl·lic d'alta intensitat que abasta diferents aspectes físics com la força, la resistència, l'agilitat. Ho podem treballar mitjançant circuits, Hiit o Tàbata, utilitzant o no diferents materials.

CARDIOBOX: Activitat cardiovascular i de tonificació 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 és treballar el to muscular, la mobilitat articular, la força, la coordinació, la memòria i l'equilibri, treballant amb el mateix cos i amb material divers.

FAMILY ZUMBA: Activitat divertida coreografiada amb suport musical per a fer exercici, mantenir-te en forma i cuidar la teva salut en companyia dels teus fills, ajudant-los també al desenvolupament de certes habilitats.

GAC: Activitat de tonificació específica per a treballar glutis, abdomen i cames. Es treballen els músculs de forma aïllada durant 25-30 minuts per a augmentar la seva eficàcia. Les classes són aptes per a tots els nivells.

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 vago tònic, 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, sigui per aconseguir algun benefici o per reconèixer mentalment un contingut sense sentir-se identificat/a.

PILATES: Activitat de baixa/mitjana intensitat dirigida al treball de la musculatura estabilitzadora, la mobilitat articular i l'elasticitat, aplicant principis com la concentració, el control, el treball del centre, la fluïdesa, la precisió i la respiració.

POWER PUMP: és una activitat col·lectiva de tonificació muscular INCLUSIVA, per a 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: Activitat dirigida amb suport musical sobre una bicicleta estàtica que consisteix a alternar la intensitat del pedaleig en successives seqüències de temps.

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

STRONG BY ZUMBA: Combinació de moviments que treballen amb el pes del teu propi cos, condicionament muscular, exercicis cardiovasculars i moviments pliométrics. La música es dissenyada a la perfecció per ser la teva guia.

TAI-TXÍ: 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....

TRX: Sistema de entrenament basat en la realització de exercicis en suspensió (subjecte a un punt de suport). Permet treballar totes les parts del cos. No exigeix una condició física alta a l'individu, ja que els programes es poden adequar a tots.

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

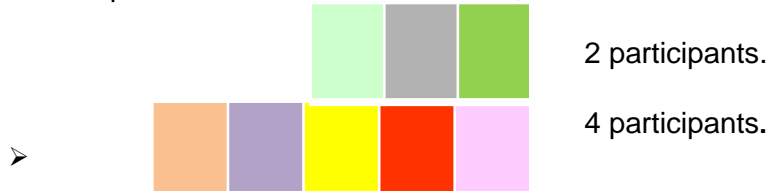
RECOMANACIONS PER A REALITZAR LES ACTIVITATS DE FORMA SEGURA I SALUDABLE

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 sabatilles 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.

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



➤ Les activitats aquàtiques tenen un aforament màxim de 40 participant en cada sessió i s'hauran d'inscriure al socorrista des d'1h abans del seu inici. El mínim per a portar a terme les activitats és 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, durant la temporada, podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen, en ponts, vacances de Nadal, Setmana Santa i al mes de juliol. A l'agost no es realitzen activitats.

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