

ADULTS: Activitat dirigida a usuaris que volen mantenir i millorar en general les seves qualitats físiques amb una intensitat mitjana-baixa.

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

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.

AQUAGRAN: Activitat aquàtica aeròbica mitjançant exercicis gimnàstics de diferents grups musculars. Es realitza a la piscina gran amb ajuda de material de flotació.

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

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

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

BODY STRONG/HIIT: Entrenament intervàl·lic d'alta intensitat que treballa diferents aspectes físics com la força, la resistència i l'agilitat. Ho podem treballar mitjançant circuits, Hiit o Tábata, utilitzant o no material.

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.

GAC: Activitat de tonificació específica per a treballar glutis, abdomen i cames. Es treballen els músculs de forma aïllada. Les classes són aptes per a tots els nivells.

HIIT FUNCIONAL: Activitat cardiovascular amb exercicis funcionals que es treballen sense cap element extern.

IOGA ASHTANGA: Sessió de 60'. Aquest mètode de loga consisteix a sincronitzar la respiració amb una sèrie progressiva de postures, un procés que produeix una intensa calor interna i una sudoració profusa, la purificació que desintoxica els músculs i òrgans. El resultat és una millor circulació, un cos lleuger i fort i una ment en calma.

IOGA HATHA: Sessió de 60'. Està caracteritzat per una suau transició entre una asana i la següent. No hem d'oblidar, en tot moment, el control de la respiració i la capacitat de romandre en estat meditatiu durant el transcurs de la pràctica. Els seus beneficis: Ensenya a respirar correctament. Reforça el sistema immunològic, augmenta la flexibilitat, millora l'equilibri, enforteix els músculs i ossos i equilibra el sistema nerviós.

IOGATERÀPIA: Sessió de 60'. Indueix a 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 escala bàsica i presa 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/da.

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: Activitat de tonificació muscular INCLUSIVA, per a tots els usuaris. El mètode, amb una estructura que es basa en l'ús de combinacions fàcils, mantingudes fixes per a tres mesos. Això permet a l'alumne un ràpid aprenentatge de la sessió i pot concentrar-se en la correcta execució dels moviments i en la càrrega de treball.

RECUPERACIÓ SÒL PÈLVIC: Sessió de 30'. Conjunt de tècniques posturals que provoquen descens de la pressió entra-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.

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/alt. El treball es realitza sobre unes plataformes ajustades. Activitat coreografiada.

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

RECOMANACIONS PER A REALITZAR LES ACTIVITATS DE FORMA SEGURA I SALUDABLE

L'ús de la mascareta és obligatori a tota la instal·lació, només es podrà treure en el moment de realitzar l'activitat.

Per dur a terme les activitats es disposaran dels espais habituals al complex L'11 i l'accés serà per l'exterior (portes d'emergència), amb un control previ de seguretat i desinfecció i amb cita prèvia. Torbareu l'aplicació a: **esportssabarca.depor.site.net**

Les reserves es podran fer pel mateix dia i dia següent, l'usuari tindrà l'oportunitat d'accedir sense reserva si l'aforament no està complet. És important que si feu una reserva i per qualsevol motiu no podeu venir, anul·leu perquè un altre usuari pugui utilitzar aquesta plaça.

Seguint les indicacions del Ministeri de Sanitat, la utilització dels vestuaris serà restringida i es recomana no fer-ne ús (excepte els usuaris de les activitats aquàtiques)

Es recomana puntualitat a les classes, començar i acabar la sessió. Per a la pràctica esportiva és imprescindible portar roba còmoda i sabatilles adequades i ben lligades i si és possible venir canviat de casa.. 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.

- 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.