

PER AL TEU BENESTAR

ADULTS: Programa d'exercici físic adreçat a persones que desitgen mantenir i millorar la condició física general. Inclou activitats bàsiques d'intensitat moderada-baixa orientades al desenvolupament de les capacitats físiques essencials (força, resistència, flexibilitat i coordinació).

AQUASUAU: Activitat aquàtica de baixa intensitat enfocada al benestar global de la persona. Afavoreix la millora de la flexibilitat i la mobilitat articular, i contribueix a la prevenció i recuperació de lesions mitjançant un entorn de baix impacte.

AQUAPOSTURAL: Programa d'exercici en medi aquàtic que utilitza les propietats de l'aigua per facilitar el treball corporal. Té una orientació preventiva i terapèutica, incidint en la higiene postural, la mobilitat i l'estabilització del cos.

BODYBALANCE: Programa d'entrenament holístic inspirat en disciplines com el ioga, el tai-txi i el pilates, orientat a la millora de la flexibilitat, la força i l'estabilitat corporal. Integra exercicis de respiració controlada, concentració, estiraments i seqüències de moviment sincronitzades amb la música, amb l'objectiu de generar un estat d'harmonia i equilibri global.

IOGA: Disciplina que facilita el desenvolupament de l'autoconeixement i la consciència corporal, així com processos de regulació i adaptació a diferents entorns. Contribueix a l'adopció d'hàbits de vida saludables i al manteniment de la condició física general.

IOGATERÀPIA: Pràctica orientada a la millora del benestar integral de la persona, que afavoreix l'equilibri psicofísic, el reforç de l'autoestima i l'enfortiment del sistema immunitari. Mitjançant la combinació d'asanes (postures) i tècniques de respiració (pranayama), es promou el manteniment d'un estat de salut òptim i una millor qualitat de vida.

IOGA NIDRA: És una tècnica de relaxació profunda i meditació guiada que porta el cos a un estat de descans conscient. Ajuda a reduir l'estrès, millorar el benestar emocional i afavorir un descans reparador.

MEDITACIÓ: Pràctica d'entrenament mental destinada al desenvolupament de capacitats cognitives i a la regulació atencional i emocional, amb impacte positiu en el benestar psicològic i la gestió de l'estrès.

MOBILITY 30': Activitat destinada a treballar la mobilitat articular per millorar l'eficiència dels moviments, prevenir lesions i afavorir una bona postura i la salut musculoesquelètica.

PILATES: Mètode centrat en l'activació de la musculatura profunda, la mobilitat articular i la consciència corporal, incorporant principis de control, precisió i respiració.

PILATES INICIACIÓ: Activitat de nivell bàsic per iniciar-se en la pràctica del Pilates, treballant la postura, la respiració i la correcta execució dels exercicis.

RECUPERACIÓ SÒL PELVIÀ: Programa específic destinat a la prevenció i millora de disfuncions del sòl pelvià. Aborda alteracions com la incontinència urinària, el prolapse d'òrgans pelvians i el dolor en la regió pèlvica, mitjançant exercicis terapèutics i de reforç muscular.

PER A TREBALLAR EL COR

AERÒBIC: Activitat física aeròbica amb suport musical, àmpliament estesa, que combina moviments coreografiats orientats a la millora de la resistència cardiovascular.

AQUAGYM: Activitat aeròbica en medi aquàtic basada en exercicis gimnàstics que impliquen diversos grups musculars, amb suport musical.

BODYCOMBAT: Programa d'entrenament que integra moviments inspirats en les arts marcial, orientat a la millora de la condició física general mitjançant treball cardiovascular i de força.

GROUP CYCLE: Activitat dirigida sobre bicicleta estàtica que alterna diferents intensitats de pedaleig seguint seqüències temporals, amb suport musical.

HYBRID TRAINING: Entrenament que combina exercicis de força, resistència i capacitat cardiovascular en una mateixa sessió. Millora el rendiment físic global, la resistència, la força i la condició física de manera equilibrada.

MARXA ACTIVA: Activitat orientada a la millora de la salut cardiovascular, el control del pes corporal i l'enfortiment musculoesquelètic, amb impacte positiu en el benestar general.

STEP: Entrenament cardiovascular de durada prolongada i intensitat mitjana-alta, realitzat sobre plataformes ajustables i amb component coreogràfic.

ZUMSAB: Activitat aeròbica coreografiada amb suport musical basada en ritmes llatins, orientada a la millora de la resistència i la coordinació.

RUNNING: Activitat dirigida en grup que combina treball aeròbic i anaeròbic (làctic i alàctic), amb beneficis tant físics com psicològics.

PER A ENTRENAR LA FORÇA

AQUAEXTREM: Entrenament aquàtic d'alta intensitat orientat a la millora de la resistència i la tècnica de natació, adreçat a persones amb experiència.

AQUAFIT: Programa complet a l'aigua que combina força, resistència i agilitat mitjançant circuits o HIIT, afavorint la participació de persones amb diferents nivells.

AQUATÓ: Sessió de condicionament físic d'intensitat mitjana-alta que utilitza la resistència de l'aigua per tonificar amb baix impacte articular.

BODYPUMP: Entrenament de força-resistència amb barra i discos que treballa els principals grups musculars mitjançant exercicis multiarticulats. Intensitat i càrrega adaptables a diferents nivells.

CORE 30': Treball focalitzat en la musculatura lumbo-pèlvica i abdominal per afavorir l'estabilitat, el control postural i la prevenció de lesions.

CYCLE & STRENGTH: Activitat híbrida que combina treball cardiovascular anaeròbic en bicicleta amb exercicis de força funcional amb el propi pes corporal o material auxiliar.

FULL BODY: Entrenament global d'alta intensitat que integra força, resistència, agilitat i coordinació, estructurat en circuits, HIIT o Tàbata, adaptable a diferents capacitats físiques.

GAC: Sessió de tonificació específica de glutis, abdomen i cames, amb treball analític i controlat per millorar la força muscular.

TRONC SUPERIOR: Entrenament orientat al desenvolupament de la força del tren superior (esquena, pit, espatlles i braços), amb opcions adaptades a cada persona.

TRX: Sistema d'entrenament en suspensió basat en el propi pes corporal que millora la força funcional, l'estabilitat i la coordinació, amb gran capacitat d'adaptació.