

# ACTIVITATS FÍSQUES DIRIGIDES

ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ	S'ADREÇA A
<b>ESTIRAMENTS</b>	Treballa específicament la flexibilitat, a més de la tonificació i coordinació musculars.	Persones que vulguin millorar la flexibilitat i la forma física general.
<b>GIM SUAU</b>	Treballa la força, resistència, respiració i l'esquema corporal, a més de les relacions socials.	Gent gran que vulgui millorar la seva qualitat de vida i la forma física.
<b>MANTENIMENT</b>	Treballa la resistència, força, flexibilitat i velocitat mitjançant exercicis, jocs i formes jugades.	Persones que vulguin millorar les capacitats condicionals físiques bàsiques.
<b>EN FORMA</b>	Treballa de forma global i s'incideix en totes les capacitats condicionals: força, resistència, velocitat i flexibilitat.	Persones que vulguin fer activitat física sense coreografia ni càrregues altes.
<b>GAC</b>	Treball localitzat i circuits cardiovasculars.	Persones que vulguin realitzar un treball localitzat a glutis, abdominals i cames.
<b>AERÒBIC</b>	Es configura una coreografia barrejant moviments del món del fitness i del ball.	Persones que vulguin millorar la resistència aeròbica i la resta de capacitats físiques.
<b>BODY FITNESS</b>	Tonificació muscular mitjançant exercicis de força-resistència amb discos, gomes i barres.	Persones que vulguin millorar la força i la resistència.
<b>SPINNING</b>	Una classe de spinning(r) és un desafiament virtual en bicicleta que inclou diversos "recorreguts", acompanyats per una música que ajuda els participants a interpretar els canvis de ritme.	Persones que vulguin millorar la condició física cardiovascular amb esperit d'autosuperació.
<b>STEPS</b>	Es realitzen coreografies alhora que es puja i baixa d'una plataforma (step).	Persones que vulguin millorar la resistència cardiovascular i la força de cames.
<b>TBC</b>	Total Body Conditioning: mix entre activitat de tonificació i cardio amb coreografies bàsiques.	Persones que busquin una activitat completa i variada.

# ACTIVITATS FÍSiques DIRIGIDES

ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ	S'ADREÇA A
<b>ABD EXPRÉS</b>	Activitat de mitjana intensitat de 30 minuts.	Treball específic d'abdominals.
<b>ESTIRAMENTS EXPRÉS</b>	Activitat de baixa intensitat de 30 minuts.	Treball específic de flexibilitat
<b>GC EXPRÉS</b>	Activitat de mitjana intensitat de 30 minuts.	Treball específic de glutis i cames.
<b>TONO EXPRÉS</b>	Activitat d'alta intensitat de 30 minuts.	Treball de tonificació muscular.
<b>IOGA</b>	Mètode ancestral basat en la prevalença de la ment sobre el cos. Aprén a dominar el cos a partir de les Asanes.	Persones que vulguin millorar la flexibilitat, força, resistència, relaxació, etc.
<b>PILATES</b>	Es treballa el cos com un tot, des de la musculatura profunda a la superficial, enfortint el centre d'energia de cada individu.	Per aconseguir la fluïdesa del cos i millorar el to muscular.

-  **Baixa intensitat**
-  **Mitjana intensitat**
-  **Alta intensitat**
-  **Exprés 30'**
-  **Cos i ment**