

BEST CYCLING	Es realitza a una sala amb bicicletes especialment dissenyades per a aquesta activitat. El tècnic virtual dirigeix la sessió a través d'una pantalla, variant les intensitats de pedaleig i les resistències de la bicicleta. L'activitat desenvolupa bàsicament la resistència aeròbica i molt ocasionalment la resistència anaeròbica.
BODYCOMBAT	Programa cardiovascular inspirat en les Arts Marcials, amb moviments que provenen del Karate, Boxa, Tae Kwon Do, Tai Chi i Muay Thai. Coreografiat en base a una bona música, amb els seus excel·lents instructors, els participants realitzen cops de puny, patades i kates, cremen calories i aconseguixen una major capacitat cardiovascular
HBX	Entrenament funcional que barreja l'ús del sac de boxa amb el pes del propi cos, slam balls, i banda elàstica. Ideal per ser més potent i ràpid, consumir un alt nombre de calories i escapar de la rutina diària. A més és l'activitat ideal per desestressar-te i omplir-te d'energia.
INDOOR CYCLING	Es realitza a una sala amb bicicletes especialment dissenyades per a aquesta activitat. El tècnic dirigeix la sessió, variant les intensitats de pedaleig i les resistències de la bicicleta. L'activitat desenvolupa bàsicament la resistència aeròbica i molt ocasionalment la resistència anaeròbica.
ZUMBA	Programa fitness d'exercicis de ball inspirats en la música llatina com la salsa, el merengue, la cúmbia, el reggaeton i la samba. Fàcil, dinàmica i molt divertida.
BODY PUMP	Classe amb barra i discos que enforteix i tonifica tot el cos. Es treballen els principals grups musculars utilitzant exercicis com squats, presses, elevacions i curls.
CORE TRAINING	El Core Training és un mètode d'entrenament enfocat a enfortir la musculatura del core, que inclou els músculs centrals del cos: abdominals, lumbar, oblics, glutis, diafragma i músculs profunds del tronc, com el transvers abdominal i el sòl pèlvic.
CROSS TRAINING	És una metodologia d'entrenament físic que combina diferents disciplines, exercicis i modalitats esportives per desenvolupar de manera integral les capacitats físiques. Característiques principals del cross training: varietat d'exercicis, treball global de diversos grups musculars, sessions d'alta intensitat i adaptabilitat a tots els nivells.
FUNCIONAL	Entrenament orientat a millorar les funcions diàries i augmentar la qualitat de vida de qui ho practica. Son exercicis multiarticulars i multimusculars que busquen desenvolupar la intel·ligència del moviment humà. A més de millorar la força, la velocitat o la resistència, també es treballa capacitats com l'agilitat, la mobilitat, l'estabilitat i la coordinació.
GAC EXPRESS	Es tracta d'una activitat física que combina diferents exercicis de musculació però centrats exclusivament en els Glutis les abdominals i les cames.
OPEN CROSS	Consisteix en un entrenament lliure, l'usuari/a disposa del material de les instal·lacions per realitzar diferents exercicis de forma autònoma.
TRX	Entrenament en suspensió molt complert on es treballa els músculs abdominals, malucs, la pelvis, lumbar, glutis i musculatura profunda de la columna i espatlla inferior.
GYM SUAU	L'activitat es basa en el desenvolupament de la força a través d'exercicis de fàcil execució per la millora del to muscular. També es treballa la mobilitat articular i la coordinació. Combina diferents tècniques de respiració, estiraments, concentració i relaxació que deixa als que la realitzen amb una sensació general de benestar.
HIPOPRESSIUS	Treball per enfortir la musculatura abdominal, lumbar i del sòl pèlvic, corregint les males posicions i els dolors d'esquena. Es realitza el manteniment d'una posició determinada en apnea respiratòria i d'aquesta manera es disminueix la pressió intraabdominal protegint així els òrgans interns.
IOGA	Sessió basada en postures (assanes) que fan treballar el cos (força, flexibilitat i equilibri) i la ment (voluntat, concentració i relaxació). La respiració, les postures, la relaxació, la concentració i la meditació en són els principals elements. Els exercicis que es desenvolupen actuen sobre els centres energètics/psicològics (xakres), equilibrant-los.
PILATES	Sistema de condicionament que combina força, resistència i flexibilitat amb control mental. Els exercicis es basen en l'alineació corporal, una correcta respiració i una contracció eficaç de cadascun dels músculs del cos. Els exercicis insisteixen molt en el control de la pelvis i la columna, i d'una bona col·locació del cap, coll, caixa toràctica i espatlles.
AQUAGYM	Activitat física realitzada al medi aquàtic que combina exercicis aeròbics, tonificació muscular i estiraments, acompanyada de música per mantenir un ritme dinàmic i motivador. Aprofita la resistència de l'aigua per treballar diferents grups musculars sense impactar negativament les articulacions, garantint un entrenament efectiu i segur.
HIIT AQUÀTIC	Entrenament intervàlic d'alta intensitat en el medi aquàtic, organitzat en períodes curts de treball a màxima intensitat amb moviments d'entrenament esportiu.
FUNCIONAL KIDS	Entrenament global on s'entrena força, equilibri, velocitat, resistència, agilitat, mobilitat i flexibilitat física, és a dir, totes les qualitats físiques que ens portaran a un millor desenvolupament motor. Els exercicis proposats en les sessions d'entrenament funcional estan basats en els moviments fonamentals del cos humà.
FUNCIONAL JR	Entrenament global on s'entrena força, equilibri, velocitat, resistència, agilitat, mobilitat i flexibilitat física, és a dir, totes les qualitats físiques que ens portaran a un millor desenvolupament motor. Els exercicis proposats en les sessions d'entrenament funcional estan basats en els moviments fonamentals del cos humà.
MOU-TE EN FAMÍLIA	Es tracta d'una oferta d'activitats per tal que les famílies puguin reunir-se per fer esport. Es plantegen classes dirigides a l'aigua o terrestres i cada dia es durà a terme una activitat diferent, amb l'objectiu de que totes les famílies facin exercici físic gaudint.