

| ACTIVITAT DIRIGIDA | DESCRIPCIÓ |
|---|--|
|  | Les sessions de loga es basen en postures, que fan treballar el cos (força, flexibilitat i equilibri), i la ment (voluntat, concentració i relaxació). |
|  | Treball per enfortir la musculatura abdominal, lumbar i de sòl pelvic, corregint les males posicions i els dolors d'esquena. |
|  | El mètode Pilates es compon d'exercicis que combinen força, resistència i flexibilitat amb el control mental. |
|  | L'activitat es basa en el desenvolupament de la força a través d'exercicis de fàcil execució per la millora del to muscular. |
|  | Es tracta d'una activitat física que combina diferents exercicis de musculació. Centrats exclusivament en glutis, abdominals i cames. |
|  | Activitat on es realitzen coreografies formades per passos fàcils de seguir, tot coordinant tren inferior amb tren superior. |
|  | Es fa un treball d'exercici intens i d'enfortiment. Amb elements que permeten la millora de la coordinació, l'agilitat i l'equilibri. |
| FUNCIONAL | Entrenament global on s'entrena força, equilibri, velocitat, resistència, agilitat etc. Estan basats en els moviments fonamentals del cos humà. |
|  | Es tracta d'organitzar un circuit training de força a l'exterior, amb diferents estacions per tal de fer entrenament complet. |
|  | Exercicis centrats exclusivament en la zona dels abdominals, lumbar, pelvis, glutis i musculatura profunda de la columna. |
| OPEN CROSS | Consisteix en un entrenament lliure, l'usuari/a disposa del material com les instal·lacions per realitzar diferents exercicis de forma autònoma. |
|  | Aquesta disciplina combina boxeig, kettlebell, bodyweight, mobilitat i estabilitat. |
|  | Pràctica d'exercicis aeròbics en el medi aquàtic amb suport musical a la piscina interior. |
|  | Entrenament intervàlic d'alta intensitat en el medi aquàtic, organitzat en períodes curts de treball a màxima intensitat amb moviments d'entrenament esportiu. |
|  | Es realitza a la sala cycling, amb bicicletes especialment dissenyades per aquesta activitat. El tècnic dirigeix la sessió, variant les intensitats de pedaleig i resistència. |
|  | Es realitza a la sala cycling, amb bicicletes especialment dissenyades per aquesta activitat. El tècnic virtual dirigeix la sessió a través d'una pantalla. |
|  | Entrenament en suspensió molt complet on es treballa els músculs abdominals, malucs, la pelvis, lumbar, glutis i musculatura profunda de la columna i espatlla inferior. |
|  | És un programa inspirat en diferents arts marcials, que et passaran ràpidament en forma. |
|  | La bachata és un gènere musical per a ballar. Provenent de la República Dominicana. |
| ACTIVITATS PER INFANTS, ADOLESCENTS I FAMÍLIES | |
|  | Entrenament global on s'entrena força, equilibri, velocitat, resistència, agilitat etc. Estan basats en els moviments fonamentals del cos humà. Edat entre 10-15 anys. |
|  | Entrenament global on s'entrena força, equilibri, velocitat, resistència, agilitat etc. Estan basats en els moviments fonamentals del cos humà. Edat entre 5-9 anys. |
|  | Es tracta d'una oferta d'activitats per tal que les famílies puguin reunir-se per fer esport. Es combinen diferents classes dirigides a l'aigua o terrestres. |
|  | CLUB COMBAT |
| BOXA | És un esport de contacte, en el qual dos combatents lluiten utilitzant únicament els seus punys recoberts amb guants encoixinats. |
| KICK BOXING | És un esport de contacte, on es barregen tècniques de la boxa amb arts marcials com el karate o el muay thai. |
| KICK KIDS | És un esport de contacte, on es barregen tècniques de la boxa amb arts marcials com el karate o el muay thai. Dirigida a infants entre 5-10 anys. |