

RADIKAL TRAINING (RT)

Programa de força i condicionament físic total. Es tracta d'un tipus d'entrenament d'exercicis funcionals, variats i d'alta intensitat. Ideal per posar-se en forma.

TÀBATA

Activitat intensa que combina exercicis aeròbics i anaeròbics en intervals per treballar tot el cos.

STEP

Activitat aeròbica intensa i de baix impacte on utilitzem una plataforma o step per a realitzar exercicis en grup i amb coreografia.

FREESTYLE

Activitat on treballarem diferents tipus de balls, coreografies i entrenaments a lliure decisió del monitor/a.

BODY KOMBAT

Programa d'exercicis cardiovasculars en el qual es realitzen moviments de diferents arts marcial, exercitant tot el cos, a través de coreografies amb música.

AQUAGYM

Activitats de tonificació muscular i exercicis cardiovascular dins del aigua treballant tot el cos, activitat de baix impacte articular. Sessió amb música

MASTERCLASS AEROTONO

Activitat aeròbica on es combinen coreografies musicals amb un treball de tonificació muscular.

PILATES

Exercicis d'educació postural, efectius i segurs, basats en la consistència corporal, en la respiració i l'amplitud de moviments articulars i musculars.

YOGA

Mètode per educar i controlar la ment mitjançant la meditació i la respiració. Desenvolupament de l'energia física a través de diferents postures corporals.

STRETCHING

Activitat que treballa el cos i la ment. Combina tècniques d'estirament, relaxació, respiració, mobilitat i tracció. Destinada a una millora de la flexibilitat.

TONO GRAN

Activitat on predomina el treball postural orientat a la gent gran.

EN FORMA

Activitat física general on treballarem la resistència, força, velocitat i coordinació.

BODY POWER

Exercicis de resistència muscular, practicats amb una barra de sobrepès i coordinats amb una metodologia específica de treball. Es treballen diferents grups musculars cuidant la tècnica i la posició.

GAC

Activitat on desenvolupem la força i resistència muscular del tronc inferior del nostre cos (cames, glutis i abdominals) per aconseguir un augment de to i definició muscular.

ESQUENA SANA

Aconsegueix un millor control postural amb exercicis centrats en la estabilització de la columna vertebral, enfortint músculs de l'esquena i tonificant el core