

## QUÈ ES QUÈ, AL PROGRAMA D'ACTIVITATS?

- CICLING: treball cardiovascular sobre una bicicleta estàtica. Intensitat: mitja/alta.
- TONO: treball de tonificació combinat amb exercicis de mobilitat articular. Intensitat: mitja.
- GAC: treball de tonificació específica de glutis, cames i abdomen. Intensitat: mitja.
- MANTENIMENT: exercicis per millorar la resistència, força, flexibilitat i coordinació. Intensitat: mitja.
- CIRCUIT: treball cardiovascular i muscular amb estacions de treball estacionades de Intensitat: Adaptada.
- ZUMBA: coreografia amb passes bàsiques de ball llatí, Millora la resistència aeròbica.
- ABD + HIPOPRESIUS o STRECHING: manteniment i millora del to muscular de la zona abdominal.
- TABATA: entrenament intens amb intervals de curta durada.
- COS I MENT: activitat específica de relaxació i flexibilitat.
- PILATES: exercicis que combinen l'aspecte físic i mental, desenvolupant els músculs interns per mantenir l'equilibri corporal, donar fermesa i estabilitat a la columna vertebral.
- IOGA: pràctica moderna que promou el domini del cos i una major capacitat de concentració. Conjunt de disciplines físiques i mentals que busquen arribar a la perfecció espiritual.