ACTIVITATS SALA AADD

A partir del 07 de setembre

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
07:10 - 07:55 POWER	NEW! 07:10 - 07:55 VIRTUAL AEROBIC	07:10 - 08:10 GluteBOOM	07:10 - 07:55 PILATES	07:10 - 07:55 VIRTUAL IOGA		
08:10 - 08:55 VIRTUAL ESTIRAMENTS	08:10 - 08:55 VIRTUAL CORE	08:10 - 08:55 VIRTUAL TONIFICACIÓ	NEW! 08:10 - 08:55 VIRTUAL CARDIO	08:10 - 08:55 VIRTUAL POWER BODY		
09:10 - 09:55 GluteBOOM	09:10 - 09:55 POWER	NEW! 09:10 - 09:55 VIRTUAL HIIT	09:10 - 09:55 FULL BALANCE	09:10 - 10:10 ZUMBA	09:10 - 09:55 VIRTUAL TONIFICACIÓ	09:10 - 09:55 VIRTUAL IOGA
10:10 - 10:55 IOGA	10:10 - 10:55 VIRTUAL ESTIRAMENTS	NEW! 10:10 - 10:55 VIRTUAL PILATES	10:10 - 10:55 VIRTUAL ESTIRAMENTS	10:10 - 10:55 HIIT	10:10 - 10:55 VIRTUAL IOGA	10:10 - 10:55 VIRTUAL CORE
11:10 - 11:55 VIRTUAL POWER BODY	11:00 - 13:00 ACAP	11:00 - 13:00 ACAP	11:00 - 13:00 ACAP	11:10 - 11:55 VIRTUAL ESTIRAMENTS	NEW! 11:10 - 11:55 VIRTUAL AEROBIC	11:10 - 11:55 VIRTUAL POWER BODY
NEW! 12:10 - 12:55 VIRTUAL GAC				12:10 - 12:55 VIRTUAL PILATES	12:10 - 12:55 VIRTUAL POWER BODY	12:10 - 12:55 VIRTUAL PILATES
NEW! 13:10 - 13:55 VIRTUAL BOX	13:10 - 13:55 POWER	13:10 - 13:55 VIRTUAL IOGA	13:10 - 13:55 HYBRID AADD	NEW! 13:10 - 13:55 VIRTUAL CORE		
14:10 - 14:55 VIRTUAL STEP	NEW! 14:10 - 14:55 VIRTUAL PILATES	14:10 - 14:55 VIRTUAL AEROBIC	14:10 - 14:55 VIRTUAL POWER BODY	NEW! 14:10 - 14:55 VIRTUAL ESTIRAMENTS		
15:10 - 15:55 POWER	NEW! 15:10 - 15:55 INVICTO	15:10 - 14:55 ZUMBA	15:10 - 15:55 GluteBOOM			
16:00 - 17:00 ACAP	16:10 - 16:55 VIRTUAL IOGA	16:10 - 16:55 VIRTUAL TONIFICACIÓ	NEW! 16:10 - 16:55 VIRTUAL DANCE	16:00 - 17:00 ACAP	16:10 - 16:55 VIRTUAL POWER BODY	
17:10 - 17:55 GluteBOOM	17:10 - 17:55 INVICTO	17:10 - 17:55 POWER	NEW! 17:10 - 17:55 HIIT	NEW! 17:10 - 17:55 VIRTUAL DANCE	NEW! 17:10 - 17:55 VIRTUAL BOX	
18:10 - 18:55 PILATES	18:10 - 19:10 POWER	18:10 - 18:55 GluteBOOM	18:10 - 18:55 INVICTO	18:10 - 18:55 HYBRID AADD	18:10 - 18:55 VIRTUAL HIIT	
19:10 - 19:55 POWER	NEW! 19:10 - 19:55 GAC	19:10 - 19:55 FULL BALANCE	19:10 - 19:55 ZUMBA	19:10 - 19:55 MINDFULNESS	19:10 - 19:55 VIRTUAL IOGA	
20:10 - 20:55 ZUMBA	20:10 - 20:55 PILATES	20:10 - 20:55 ZUMBA	20:10 - 20:55 PILATES	20:10 - 20:55 VIRTUAL IOGA		
21:10 - 21:40 VIRTUAL PILATES	21:10 - 21:40 VIRTUAL ESTIRAMENTS	NEW! 21:10 - 21:40 VIRTUAL IOGA	NEW! 21:10 - 21:40 VIRTUAL ESTIRAMENTS	21:10 - 21:40 VIRTUAL PILATES		

Ajuntament de la Llagosta

elturó Complex Esportiu Municipal La Llagosta

cemelturo.com

ACTIVITATS SALA CYCLING

A partir del 07 de setembre

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
07:10 - 07:55 VIRTUAL CYCLING	07:10 - 07:55 CYCLING	07:10 - 07:55 VIRTUAL CYCLING	07:10 - 07:55 VIRTUAL CYCLING	07:10 - 07:55 VIRTUAL CYCLING		
	NEW! 08:10 - 08:55 VIRTUAL CYCLING		08:10 - 08:55 VIRTUAL CYCLING			
09:10 - 09:55 VIRTUAL CYCLING	09:10 - 09:55 VIRTUAL CYCLING	09:10 - 09:55 CYCLING	09:10 - 09:55 VIRTUAL CYCLING	09:10 - 09:55 VIRTUAL CYCLING		09:10 - 09:55 VIRTUAL CYCLING
	NEW! 10:10 - 10:55 VIRTUAL CYCLING		10:10 - 10:55 VIRTUAL CYCLING		10:10 - 10:55 VIRTUAL CYCLING	
					12:10 - 12:55 VIRTUAL CYCLING	12:10 - 12:55 VIRTUAL CYCLING
NEW! 13:10 - 13:55 CYCLING		13:10 - 13:55 CYCLING		13:10 - 13:55 VIRTUAL CYCLING		
14:10 - 14:55 VIRTUAL CYCLING	14:10 - 14:55 VIRTUAL CYCLING	14:10 - 14:55 VIRTUAL CYCLING				
				15:10 - 15:55 CYCLING		
17:10 - 17:55 VIRTUAL CYCLING	17:10 - 17:55 VIRTUAL CYCLING	17:10 - 17:55 VIRTUAL CYCLING		NEW! 17:10 - 17:55 VIRTUAL CYCLING	17:10 - 17:55 VIRTUAL CYCLING	
18:10 - 18:55 CYCLING	18:10 - 18:55 CYCLING	18:10 - 18:55 CYCLING	18:10 - 18:55 CYCLING			
NEW! 19:10 - 19:55 VIRTUAL CYCLING	NEW! 19:10 - 19:55 CYCLING	19:10 - 19:55 VIRTUAL CYCLING	19:10 - 19:55 CYCLING	19:10 - 19:55 CYCLING		

Ajuntament de la Llagosta

elturó Complex Esportiu Municipal La Llagosta

cemelturo.com

ACTIVITATS SALA FITNESS

A partir del 07 de setembre

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
10:10 - 10:20 S.Fitness **ABD XPRESS**		NEW! 10:10 - 10:20 S.Fitness **ABD XPRESS**		
	NEW! 11:10 - 11:40 S.Fitness **FUNCTIONAL TRAINING**		NEW! 11:10 - 11:40 S.Fitness **FUNCTIONAL TRAINING**	
NEW! 19:10 - 19:40 S.Fitness **FUNCTIONAL TRAINING**		NEW! 19:10 - 19:40 S.Fitness **FUNCTIONAL TRAINING**	NEW! 19:10 - 19:40 S.Fitness **FUNCTIONAL TRAINING**	
	NEW! 20:10 - 20:40 S.Fitness **FUNCTIONAL TRAINING**			

ACTIVITATS PISCINA

A partir del 07 de setembre

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
08:10 - 08:55 Piscina Aquagym **AQUAFIT**	08:10 - 08:55 Piscina Aquagym **AQUATONO**	NEW! 08:10 - 08:55 Piscina gran **AQUAFIT**	08:10 - 08:55 Piscina Aquagym **AQUATONO**	08:10 - 08:55 Piscina Aquagym **AQUAZUMBA**
16:10 - 16:55 Piscina Aquagym **AQUAFIT**	16:10 - 16:55 Piscina Aquagym **AQUATONO**	NEW! 16:10 - 16:55 Piscina Aquagym **AQUAFIT**		
19:10 - 19:55 Piscina Aquagym **AQUATONO**	19:10 - 19:55 Piscina Aquagym **AQUAFIT**	NEW! 19:10 - 19:55 Piscina gran **AQUATONO**	19:10 - 19:55 Piscina Aquagym **AQUAFIT**	

Ajuntament de la Llagosta

elturó Complex Esportiu Municipal La Llagosta

cemelturo.com

Descripció activitats dirigides

ACTIVITATS DIRIGIDES **AERÒBIQUES**

CYCLING

Descripció: Activitat d'alta intensitat realitzada sobre bicicleta estàtica amb roda d'inèrcia, sincronitzada amb música motivadora que marca el ritme de pedaleig. Les sessions combinen fases de treball suau i intervals més exigents per simular pujades, esprints i recuperacions, generant un entrenament dinàmic i estimulant.

Beneficis: Millora la capacitat i potència aeròbica, la resistència cardiovascular i ajuda a cremar calories.

Tipus de treball: Treball cardiovascular continu i interval·lic d'intensitat variable.

A qui va adreçada: Persones que busquen un entrenament intens, motivador i orientat a la millora del rendiment cardiovascular.

ZUMBA

Descripció: Entrenament coreografiat basat en moviments de dansa llatina i música rítmica que converteix l'exercici en una experiència festiva. Les coreografies combinen passos de ball amb exercicis aeròbics senzills, afavorint la coordinació i el treball cardiovascular sense perdre la diversió.

Beneficis: Millora la coordinació, la resistència cardiovascular i afavoreix el benestar físic i mental.

Tipus de treball: Aeròbic coreografiat de ritme mitjà-alt.

A qui va adreçada: Persones de tots els nivells que vulguin fer exercici d'una manera alegre i motivadora.

ACTIVITATS DIRIGIDES **TONIFICACIÓ**

POWER

Descripció: Sessió grupal estructurada per treballar la força i la resistència muscular utilitzant barra i discos amb càrregues ajustables. La música marca el ritme dels exercicis, que impliquen tots els grans grups musculars. És una activitat segura, progressiva i adaptable segons el nivell de cada participant.

Beneficis: Tonifica els principals grups musculars, millora la força i la resistència muscular i afavoreix la salut cardiovascular.

Tipus de treball: Treball de força general amb càrregues lleugeres o mitjanes i repeticions altes.

A qui va adreçada: Persones que volen millorar el to muscular i la condició física global.

GluteBOOM

Descripció: Programa d'entrenament específic per reforçar i modelar glutis, abdominals i cames. Combina exercicis de força, estabilització i activació muscular mitjançant el pes corporal o petits materials. Sessions dinàmiques i motivadores que busquen resultats visibles en poc temps.

Beneficis: Tonificació i definició muscular, millora de la força del tren inferior i augment de l'estabilitat del tronc.

Tipus de treball: Força i resistència localitzada, amb enfocament al tren inferior i la zona mitjana.

A qui va adreçada: Persones que vulguin tonificar i reafirmar les zones del cos més estètiques i funcionals.

GAC

Descripció: Activitat dirigida de tonificació muscular centrada en el treball de glutis, abdominals i cames. La sessió combina exercicis de força i resistència muscular amb el propi pes corporal o amb material auxiliar, com gomes elàstiques, discos o manuelles lleugeres, seguint el ritme de la música per aconseguir un entrenament dinàmic i eficaç.

Beneficis: Tonifica i enforteix la musculatura del tren inferior i de la zona abdominal, millora la força, la resistència muscular, l'estabilitat del core, la postura i la coordinació.

Tipus de treball: Entrenament de força i resistència muscular localitzada, centrat principalment en glutis, abdominals i cames, amb intensitat adaptable.

A qui va adreçada: Persones que volen tonificar el tren inferior, reforçar la musculatura abdominal i millorar la seva condició física de manera segura, progressiva i apta per a tots els nivells.

ACTIVITATS DIRIGIDES **COS I MENT**

PILATES

Descripció: Mètode d'entrenament global que se centra en el control del moviment, la respiració i la postura. Les sessions combinen exercicis de força, flexibilitat i estabilitat amb l'objectiu d'aconseguir un cos equilibrat i harmònic.

Beneficis: Enforteix els músculs profunds, millora la postura, la flexibilitat i l'equilibri corporal.

Tipus de treball: Treball postural, de control i estabilització del centre corporal.

A qui va adreçada: Persones que volen millorar la seva salut postural i prevenir molèsties musculars o d'esquena.

IOGA

Descripció: Mètode d'entrenament que combina postures, moviments controlats i respiració conscient amb l'objectiu de millorar l'equilibri entre cos i ment. Les sessions es basen en una pràctica progressiva i guiada que afavoreix el control postural, la flexibilitat i la consciència corporal.

Beneficis: Millora la flexibilitat, la força postural, l'equilibri i la mobilitat. Ajuda a reduir l'estrès, millorar la concentració i afavorir un estat general de benestar.

Tipus de treball: Treball postural, de mobilitat, força isomètrica i control respiratori.

A qui va adreçada: Persones que volen millorar el benestar físic i mental, la postura i la connexió cos-ment, independentment del nivell d'experiència.

MINDFULNESS

Descripció: Pràctica basada en l'atenció plena i la consciència del moment present. Les sessions inclouen exercicis de respiració, concentració i relaxació per fomentar la calma i la connexió cos-ment.

Beneficis: Redueix l'estrès, millora la concentració, el descans i el benestar emocional.

Tipus de treball: Exercicis de meditació guiada i respiració conscient.

A qui va adreçada: Totes les persones que vulguin millorar la seva salut mental i emocional.

ACTIVITATS DIRIGIDES **AQUÀTIQUES**

AQUAFIT

Descripció: Activitat cardiovascular realitzada al medi aquàtic amb suport musical. Les sessions combinen moviments dinàmics i desplaçaments dins l'aigua per millorar la resistència i la coordinació, amb un impacte mínim sobre les articulacions.

Beneficis: Millora la capacitat aeròbica i la circulació, redueix l'estrès articular i tonifica tot el cos.

Tipus de treball: Treball cardiovascular i de resistència dins l'aigua.

A qui va adreçada: Tots els públics, especialment persones que busquin exercici segur i suau per les articulacions.

AQUAZUMBA

Descripció: Activitat aeròbica aquàtica que fusiona la música llatina i els moviments de dansa amb l'entrenament aquàtic. Les coreografies són senzilles i divertides, adaptades a la resistència de l'aigua, creant una experiència festiva i alhora efectiva per a tot el cos.

Beneficis: Millora la resistència cardiovascular, la coordinació i el to muscular, reduint l'impacte sobre les articulacions.

Tipus de treball: Aeròbic coreografiat i de resistència aquàtica.

A qui va adreçada: Tots els públics que vulguin mantenir-se actius i en forma gaudint del ritme i del medi aquàtic.

AQUATONO

Descripció: Activitat de tonificació i força al medi aquàtic amb suport musical. Utilitza la resistència natural de l'aigua i materials específics per reforçar musculatura i millorar la condició física general.

Beneficis: Enforteix i tonifica els músculs, millora la resistència i afavoreix la circulació.

Tipus de treball: Exercicis localitzats de força i tonificació dins l'aigua.

A qui va adreçada: Persones que busquen tonificar sense impacte ni sobrecàrrega articular.

ACTIVITATS DIRIGIDES **CONDICIONAMENT FÍSIC**

HIIT

Descripció: Entrenament interval·lic d'alta intensitat que combina exercicis funcionals amb pes corporal i materials diversos (peses, discs, steps o barres). Les sessions alternen períodes curts d'esforç màxim amb recuperacions breus, potenciant l'eficiència metabòlica i cardiovascular.

Beneficis: Augmenta la força, la resistència i accelera la crema de greix en poc temps.

Tipus de treball: Exercicis funcionals i explosius amb intervals d'alta intensitat.

A qui va adreçada: Persones amb experiència prèvia o bona condició física que busquin un entrenament potent i eficaç.

FULL BALANCE

Descripció: Activitat d'entrenament funcional de 45 minuts que combina força, estabilitat, mobilitat i consciència corporal. Es treballa amb materials com gomes, steps o pilotes, potenciant el control postural i l'equilibri. Ideal per millorar la connexió cos-ment a través del moviment.

Beneficis: Millora la força funcional, la flexibilitat i la coordinació. Ajuda a prevenir lesions i a optimitzar el rendiment diari.

Tipus de treball: Exercicis de força, estabilització i control corporal.

A qui va adreçada: Tots els públics que busquin un entrenament complet, conscient i funcional.

HYBRID

Descripció: Activitat que combina en una mateixa sessió exercicis de programes com Gluteboom i Power. Dissenyada per treballar força, resistència i capacitat cardiovascular de manera completa i equilibrada. És una sessió dinàmica, variada i molt funcional.

Beneficis: Millora la tonificació general, la força global i la resistència aeròbica.

Tipus de treball: Condicionament físic integral amb exercicis variats de tot el cos.

A qui va adreçada: Persones que busquen un entrenament complet i diversificat.

INVICTO

Descripció: Programa d'entrenament inspirat en el boxa fitness que combina moviments tècnics de combat (cops, esquives i desplaçaments) amb exercicis funcionals d'alta intensitat. Les sessions es realitzen amb suport musical i poden incloure treball amb sacs, guants o exercicis de pes corporal, generant un entrenament dinàmic, exigent i molt motivador.

Beneficis: Millora la resistència cardiovascular, la coordinació, la velocitat i l'agilitat. Afavoreix la tonificació global del cos, especialment del tren superior i del core, i és una excel·lent via per alliberar tensió i estrès.

Tipus de treball: Entrenament interval·lic d'alta intensitat que combina treball cardiovascular, força funcional i coordinació.

A qui va adreçada: Persones que busquen un entrenament intens, dinàmic i diferent, amb component motivacional i d'alliberament d'estrès, independentment del nivell (amb opcions d'adaptació).

Descripció activitats virtuals

ACTIVITATS VIRTUALS **AERÒBIQUES**

VIRTUAL STEP

Descripció: Activitat coreografiada sobre una plataforma (step) que combina moviments rítmics i coordinatius amb exercicis de tonificació i treball cardiovascular. La projecció virtual facilita el seguiment i permet ajustar el nivell de dificultat.

Beneficis: Millora la resistència cardiovascular, la coordinació i la tonificació del tren inferior.

Tipus de treball: Aeròbic coreografiat de ritme mitjà-alt amb component de força funcional.

A qui va adreçada: Persones que volen mantenir o millorar la seva forma física amb una activitat divertida i dinàmica.

VIRTUAL AEROBIC

Descripció: Activitat coreografiada amb suport audiovisual que combina moviments de dansa i exercicis aeròbics clàssics, adaptats a diferents nivells d'intensitat. El ritme de la música marca les seqüències i facilita la motivació.

Beneficis: Millora la resistència cardiovascular, la coordinació, el ritme i el control del moviment

Tipus de treball: Aeròbic coreografiat de ritme mitjà

A qui va adreçada: Persones que busquen un entrenament divertit, dinàmic i orientat a la millora del rendiment cardiovascular.

VIRTUAL CARDIO

Descripció: Sessió virtual orientada a millorar la capacitat cardiovascular mitjançant exercicis rítmics, variats i de baixa complexitat tècnica. Combina moviments globals amb música motivadora per mantenir un treball continu.

Beneficis: Augmenta la resistència aeròbica, millora el metabolisme i ajuda a controlar el pes corporal.

Tipus de treball: Treball cardiovascular continu de mitjana intensitat.

A qui va adreçada: Tots els públics que vulguin millorar la seva condició física general i mantenir-se actius.

VIRTUAL DANCE

Descripció: Activitat virtual coreografiada que combina moviments de dansa moderna amb música actual i suport audiovisual. Les coreografies són dinàmiques, progressives i fàcils de seguir, permetent gaudir d'un entrenament cardiovascular mentre es desenvolupa el sentit del ritme i la coordinació.

Beneficis: Millora la resistència cardiovascular, la coordinació, el ritme, la memòria motriu i l'expressió corporal. Afavoreix el benestar emocional i converteix l'exercici físic en una experiència divertida i motivadora.

Tipus de treball: Entrenament aeròbic coreografiat de ritme mitjà-alt amb treball de coordinació i expressió corporal.

A qui va adreçada: Persones que busquen una activitat dinàmica, divertida i motivadora per mantenir-se actives mentre gaudeixen de la música i el ball.

ACTIVITATS VIRTUALS **CONDICIONAMENT FÍSIC**

VIRTUAL BOX

Descripció: Activitat virtual d'entrenament funcional inspirada en el "cross training", amb exercicis variats que combinen treball de força, resistència i potència. La projecció virtual permet seguir un ritme constant i adaptar la intensitat segons el nivell de cada participant.

Beneficis: Millora la força general, la coordinació i la capacitat cardiovascular. Afavoreix la tonificació i el control postural.

Tipus de treball: Entrenament funcional en circuits amb exercicis multiarticulars i intervals de treball.

A qui va adreçada: Persones que busquen un entrenament complet, dinàmic i amb component de superació personal.

VIRTUAL HIIT

Descripció: Entrenament interval·lic d'alta intensitat en format virtual, amb exercicis funcionals que alternen períodes curts d'esforç màxim i pauses breus de recuperació. Les projeccions guien cada fase per garantir una correcta execució i control de l'esforç.

Beneficis: Millora la capacitat cardiovascular i muscular, augmenta el metabolisme i optimitza la crema de greix.

Tipus de treball: Exercicis funcionals d'alta intensitat amb intervals de treball i recuperació breus.

A qui va adreçada: Persones amb experiència prèvia o bona condició física que busquen un entrenament intens, curt i efectiu.

ACTIVITATS VIRTUALS **TONIFICACIÓ**

VIRTUAL TONIFICACIÓ

Descripció: Sessió virtual orientada al treball de tonificació muscular global, amb exercicis guiats de força i resistència. Utilitza el propi pes corporal o petits materials auxiliars segons el nivell.

Beneficis: Tonifica i enforteix la musculatura, millora la resistència i afavoreix la definició corporal.

Tipus de treball: Entrenament de força de mitjana intensitat, amb moviments controlats i repeticions moderades.

A qui va adreçada: Públic general que busca mantenir-se en forma i millorar el to muscular de manera segura i progressiva.

VIRTUAL CORE

Descripció: Entrenament virtual específic per enfortir la zona abdominal, lumbar i estabilitzadora del tronc. Els exercicis guiats se centren en la postura i el control del moviment.

Beneficis: Millora la força i l'estabilitat del tronc, ajuda a prevenir dolors lumbars i millora el rendiment en altres activitats físiques.

Tipus de treball: Exercicis de força i estabilitat del core amb intensitat mitjana.

A qui va adreçada: Persones que volen millorar la seva condició postural, la força funcional i la seguretat en els moviments diaris.

VIRTUAL POWER BODY

Descripció: Activitat virtual d'entrenament de tonificació global amb suport audiovisual, que combina exercicis de força, resistència i control postural. El treball es realitza amb o sense material auxiliar (peses, bandes elàstiques, barres o discs) seguint el ritme de la música i les indicacions projectades.

Beneficis: Millora la força muscular, la resistència i la definició corporal. Afavoreix el control tècnic de l'execució i contribueix a mantenir una postura correcta durant l'entrenament.

Tipus de treball: Entrenament de força i resistència muscular de mitjana a alta intensitat, amb moviments globals i controlats.

A qui va adreçada: Persones que busquen una activitat completa per tonificar tot el cos, millorar la força funcional i mantenir-se en forma amb una proposta motivadora i guiada.

VIRTUAL GAC

Descripció: Sessió virtual orientada a l'enfortiment i la tonificació de glutis, abdominals i cames mitjançant exercicis guiats de força i resistència muscular. Els moviments es realitzen al ritme de la música, amb o sense material auxiliar, adaptant la intensitat a diferents nivells.

Beneficis: Tonifica i enforteix la musculatura del tren inferior i de la zona abdominal, millora la força, la resistència muscular, la postura i l'estabilitat corporal.

Tipus de treball: Entrenament de força i resistència muscular localitzada, centrat principalment en glutis, abdominals i cames.

A qui va adreçada: Persones que volen tonificar el tren inferior, reforçar la musculatura del core i millorar la seva condició física de manera segura i progressiva.

ACTIVITATS VIRTUALS **COS I MENT**

VIRTUAL IOGA

Descripció: Sessió virtual basada en la pràctica del ioga tradicional, que combina postures, respiració conscient i moments de relaxació. Les projeccions permeten seguir el ritme i la tècnica de forma guiada i segura.

Beneficis: Millora la flexibilitat, la força postural, l'equilibri i la concentració. Ajuda a reduir l'estrès i afavoreix el benestar general.

Tipus de treball: Exercicis de mobilitat, força isomètrica i control respiratori.

A qui va adreçada: Persones que busquen una activitat suau, equilibrant i orientada al benestar físic i mental.

VIRTUAL PILATES

Descripció: Activitat virtual que segueix els principis del mètode Pilates: control, concentració, precisió i respiració. La sessió combina exercicis de força, flexibilitat i alineació postural amb suport audiovisual.

Beneficis: Millora la postura, la consciència corporal i la flexibilitat. Enforteix el centre abdominal i redueix dolors musculars o articulars.

Tipus de treball: Exercicis de control postural i tonificació suau del core.

A qui va adreçada: Persones que busquen millorar el seu equilibri, estabilitat i benestar físic amb una activitat de baixa intensitat.

VIRTUAL ESTIRAMENTS

Descripció: Activitat guiada virtualment centrada en la millora de la flexibilitat i la mobilitat articular. Es treballen seqüències d'estiraments globals i específics per relaxar la musculatura i prevenir lesions.

Beneficis: Augmenta la flexibilitat muscular, alleuja tensions i millora la postura corporal.

Tipus de treball: Estiraments estàtics i dinàmics de baixa intensitat.

A qui va adreçada: Tots els públics, especialment persones que realitzen altres activitats d'alta intensitat o busquen una sessió de recuperació activa.

Descripció activitats sala fitness

ABD XPRESS

Descripció: Sessió Xpress de 10 minuts centrada exclusivament en el treball de la zona abdominal. L'activitat combina exercicis de força i estabilització per activar el core de manera ràpida i efectiva. És ideal per complementar altres activitats dirigides o rutines de musculació.

Beneficis: Enforteix la zona abdominal i lumbar. Millora l'estabilitat del tronc i la postura. Ajuda a prevenir dolors lumbars i desequilibris musculars.

Tipus de treball: Treball localitzat del core mitjançant exercicis de força, control postural i activació muscular a intensitat mitjana-alta.

A qui va adreçada: Persones que busquen reforçar la zona abdominal de manera ràpida i eficient, tant principiants com usuaris avançats.

FUNCTIONAL TRAINING

Descripció: Activitat d'entrenament funcional que combina exercicis de força, resistència i condicionament físic utilitzant un banc, cinta de córrer, bicicleta i diferents materials com manuelles, barres, discs, gomes elàstiques, kettlebells o pilotes. Les sessions alternen treball cardiovascular i funcional amb moviments globals que simulen accions de la vida quotidiana, millorant la funcionalitat i el rendiment físic.

Beneficis: Augmenta la força funcional, la resistència muscular i cardiovascular, la coordinació, l'equilibri i l'estabilitat. Millora la mobilitat, contribueix a prevenir lesions i optimitza el rendiment en les activitats diàries.

Tipus de treball: Entrenament funcional que combina treball cardiovascular en cinta de córrer i bicicleta amb exercicis multiarticulars de força i condicionament físic, utilitzant diferents materials i una intensitat adaptable.

A qui va adreçada: Persones que busquen un entrenament complet, variat i funcional per millorar la seva condició física general, independentment del seu nivell d'experiència.