

# ACTIVITATS SALA AADD

A partir del 07 de setembre

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



Ajuntament  
de la Llagosta



cemelturo.com

# ACTIVITATS SALA CYCLING

A partir del 07 de setembre

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



Ajuntament  
de la Llagosta



cemelturo.com

# ACTIVITATS PISCINA

A partir del 07 de setembre

| dilluns                                             | dimarts                                             | dimecres                                                          | dijous                                              | divendres                                            |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 08:10 - 08:55<br>Piscina Aquagym<br><b>AQUAFIT</b>  | 08:10 - 08:55<br>Piscina Aquagym<br><b>AQUATONO</b> | <b>NEW!</b><br>08:10 - 08:55<br>Piscina gran<br><b>AQUAFIT</b>    | 08:10 - 08:55<br>Piscina Aquagym<br><b>AQUATONO</b> | 08:10 - 08:55<br>Piscina Aquagym<br><b>AQUAZUMBA</b> |
| 16:10 - 16:55<br>Piscina Aquagym<br><b>AQUAFIT</b>  | 16:10 - 16:55<br>Piscina Aquagym<br><b>AQUATONO</b> | <b>NEW!</b><br>16:10 - 16:55<br>Piscina Aquagym<br><b>AQUAFIT</b> |                                                     |                                                      |
| 19:10 - 19:55<br>Piscina Aquagym<br><b>AQUATONO</b> | 19:10 - 19:55<br>Piscina Aquagym<br><b>AQUAFIT</b>  | <b>NEW!</b><br>19:10 - 19:55<br>Piscina gran<br><b>AQUATONO</b>   | 19:10 - 19:55<br>Piscina Aquagym<br><b>AQUAFIT</b>  |                                                      |



Ajuntament  
de 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 estimulants.

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

**Tipus de treball:** Treball cardiovascular continu i intervèl·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 intervàl·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:** Condiçionament 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 intervàl·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 multiarticulats 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 intervàl·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 lumbar 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.