

Tonificació i força

Tonoflex:

Entrenament específic de tonificació muscular que combina exercicis de força funcional i treball de flexibilitat mesofacial per optimitzar el rendiment neuromuscular i prevenir lesions. Millora la definició i el to muscular mitjançant tècniques de contracció excèntrica i concèntrica.



Dumbbell

Sessió dinàmica que combina treball amb pesos lliures, integrant patrons de moviment multi planars i exercicis aeròbics amb elevat control respiratori, dissenyada per augmentar força, resistència i coordinació motora en un ambient enèrgic.



Funcional

Programa integral basat en l'entrenament funcional i la cinemàtica corporal, que enforteix cadenes musculars i estabilitza la columna vertebral, millorant la força, estabilitat articular i rendiment funcional per a activitats diàries.



TRX

Entrenament en suspensió que utilitza el pes corporal com a resistència amb un enfocament en l'estabilització del core, la propioceptiu i la força excèntrica, millorant la consciència corporal i el control postural.



Entrenament Espartà

Rutina avançada d'alta intensitat basada en l'entrenament de força-resistència i treball metabòlic, combinant exercicis pliòmètrics, treball de la cadena posterior i sistema anaeròbic per assolir una forma física òptima.



Cardio i resistència

Cycling:

Sessió energètica d'entrenament cardiovascular basat en el control de la freqüència cardíaca i el treball per zones (zones de FC), amb variacions d'intensitat i resistència muscular dinàmica sincronitzada amb música.



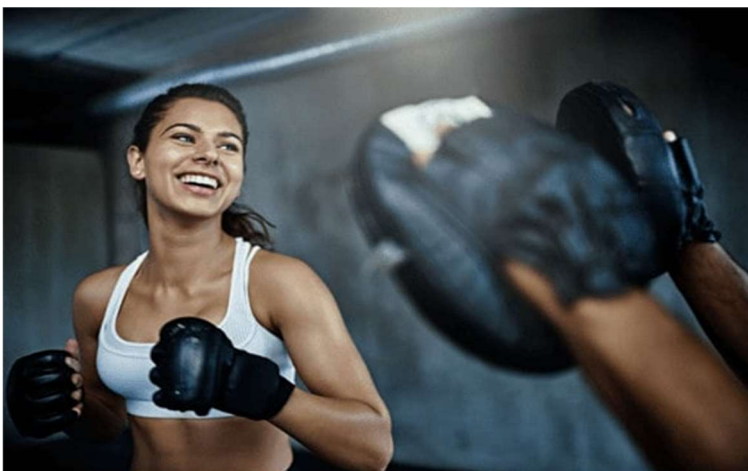
HIIT / Interval

Entrenament intervàllic d'alta intensitat que combina exercicis anaeròbics amb recuperació activa, optimitzant la capacitat VO2 màxima, la força-resistència i la taxa metabòlica en repòs (EPOC).



Boxa

Classe d'alta intensitat amb treball pliomètric i coordinació neuromuscular que millora la resistència anaeròbica, agilitat i potència muscular, tonificant el cos de manera global.



Zumba

Sessió cardiovascular que combina passos aeròbics amb treball d'equilibri i coordinació rítmica, fomentant la termogènesi i l'activació de la cadena cinètica completa.



Ritmes Llatins

Entrenament cardiovascular amb moviments coreografiats que potencien la mobilitat articular, la coordinació motora fina i la postura dinàmica a través de ritmes llatins.



Maxi KR

Sessió dirigida de 30 minuts que combina entrenament cardiovascular d'alta intensitat a la cinta de córrer amb un treball funcional de força utilitzant kettlebells

(kB). La seva estructura es basa en un protocol d'alta intensitat que alterna intervals de carrera amb exercicis amb kB per maximitzar la despesa energètica, el reclutament neuromuscular i l'efecte EPOC (consum excessiu d'oxigen).



Tonificació específica i estabilitat

Core

Classe especialitzada en l'enfortiment de la musculatura profunda del nucli abdominal, incloent-hi músculs transversos abdominal, multífids i diafragma, millorant l'estabilitat lumbopèlvica i el control neuromuscular.



Cul 10

Entrenament focalitzat en la tonificació i enfortiment dels glutis majors i mitjans mitjançant exercicis amb contraccions isotòniques i isomètriques per millorar la funció postural i estètica corporal.



Pilates

Mètode integral de reeducació postural que treballa la força excèntrica, la flexibilitat mesofacial i el control respiratori diafragmàtic per optimitzar l'estabilitat del core i l'alineació corporal.



Mobilitat

Sessió que combina tècniques de ioga terapèutic, Pilates i estiraments neurodinàmics per millorar la mobilitat articular, l'elasticitat muscular i la propioceptiu, promovent l'equilibri entre força i flexibilitat.



Hatha loga

Pràctica ancestral basada en la sincronització entre asanes i pranayama, que millora la força muscular isomètrica, la flexibilitat articular i la consciència corporal plena.



Balance

Classe dirigida que combina exercicis de ioga, taitxí i Pilates en una sessió suau però efectiva. Mitjançant moviments controlats, estiraments, treball postural i tècniques de respiració, milloraràs la força, la flexibilitat, l'equilibri i la concentració.

Ideal per reduir l'estrès, prevenir molèsties musculars i millorar el benestar general. Apte per a tots els nivells, encara que sigui la teva primera vegada.



Dansa i expressió corporal

Fit Gipsy Dance

Sessió coreografiada que integra fitness funcional i elements tècnics del flamenc, millorant la coordinació intramuscular i l'expressió corporal a través de patrons rítmics complexos.



Sevillanes

Ball tradicional amb estructura rítmica basada en compassos ternaris, que desenvolupa la coordinació motora, el control postural i la consciència corporal dinàmica.



Line Dance

Coreografies sincronitzades que treballen la coordinació bilateral i la consciència espacial, incorporant resistències variables (lastres) per optimitzar la tonificació i l'equilibri postural.



Full Body

Entrenament complet que integra patrons de moviment funcional, control neuromuscular i dansa, combinant exercicis de força i expressió corporal per a una experiència holística i equilibrada.



Step

Activitat aeròbica que utilitza una plataforma per treballar la resistència cardiovascular, la coordinació motriu i la força muscular en un entrenament mimetitzat i progressiu.



Activitats aquàtiques

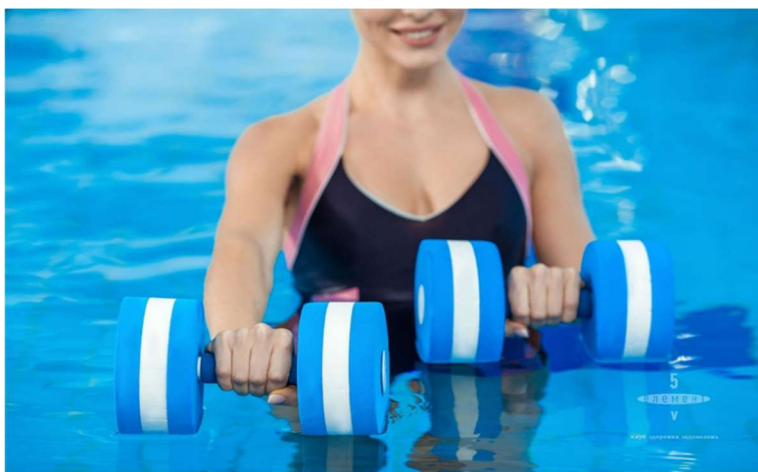
AquaMat

Entrenament en medi aquàtic que estimula l'activació dels estabilitzadors profunds del tronc mitjançant resistència hidrodinàmica i treball en condicions d'inestabilitat, millorant la funció neuromuscular i articular.



AquaGym

Sessió d'entrenament cardiovascular i tonificació muscular amb baix impacte articular, basada en la resistència hidroestàtica i la pressió hidrodinàmica per millorar la força i la capacitat aeròbica.



Descobreix les nostres classes dirigides, dissenyades per cobrir totes les necessitats del teu cos i la teva ment, amb entrenadors titulats i metodologies avalades científicament.

Tonificació i Força: Entrenaments especialitzats que combinen força funcional, estabilitat articular i flexibilitat miofascial per aconseguir un cos tonificat, equilibrat i lliure de lesions.

Cardiovascular i Resistència: Sessions d'alta intensitat i control de freqüència cardíaca per millorar la capacitat aeròbica, la resistència muscular i la pèrdua de greix corporal, adaptades a tots els nivells.

Estabilitat i Mobilitat: Classes centrades en el nucli corporal i la mobilitat articular, que ajuden a millorar la postura, prevenir dolors i augmentar la consciència corporal a través de tècniques avançades.

Expressió Corporal i Dansa: Classes dinàmiques que combinen coordinació, ritme i moviment, fomentant la salut física i el benestar emocional en un entorn motivador.

Activitats Aquàtiques: Entrenaments de baix impacte amb resistència hidrodinàmica que enforteixen el cos i milloren la funció cardiovascular sense estrès articular.

Amb un equip de professionals titulats i sessions basades en evidència científic, el nostre gimnàs t'ofereix la millor experiència per aconseguir els teus objectius de salut i benestar. T'hi esperem!

