

DESCRIPCIÓ FITNESS WEB

CONEIX LES NOSTRES ACTIVITATS DE FITNESS

AQUAMAT: L'activació dels músculs estabilitzadors del tronc, és la principal característica de l'activitat. Són exercicis de resistència realitzats sota condicions inestables que promou una major activació dels músculs antagonistes i/o sinergies i estabilitzadors, al voltant de les articulacions, promovent d'aquesta manera una major estabilitat articular.

AQUATRaining: Els exercicis de l'aquafitness tenen l'objectiu d'enfortir els músculs, i al costat de l'entrenament cardiovascular realitzat a l'aigua millora el teu estat físic.

BODY ART: És una fusió Holístico-funcional que combina tècniques del ioga, Pilates, estiraments, respiració conscient i treballs funcionals. Basat en els principis de la teoria dels oposats Yin i Yang

BOXA: És una activitat esportiva d'alta intensitat i amb molta agilitat en els moviments arribant a tonificar tot el cos.

CONCEP TRAINING: Activitat dirigida a perfeccionar i millorar la tècnica de l'entrenament muscular.

CORE TRAINING: Classe focalitzada a treballar la zona mitjana, el CORE, sumant un intens treballa de força muscular dels membres inferiors i superiors.

CROSS SWIM: Entrenament de resistència càrdio muscular que combina exercicis físics i resistència aquàtica

CROSS TRAINING: Sistema d'entrenament de la força i condicionament físic basat en exercicis funcionals constantment variats realitzats a una intensitat elevada amb l'objectiu d'assolir una millora del rendiment global del cos.

CYCLING: Activitat sobre una bicicleta estàtica amb la música com a fil conductor per desenvolupar diferents qualitats relacionades amb el sistema cardiovascular en funció de la intensitat i ritme que el monitor marqui.

ENTRENAMENTS ESPARTANS: Rutina per obtenir un estat de forma físic excepcional en poc temps. L'entrenament ha d'anar acompanyat d'una dieta adequada al guany muscular.

FIT GIPSY DANCE: Activitat dirigida coreografiada que fusiona fitness i flamenc.

FLOW: Activitat dirigida enfocada al moviment i a la respiració amb relaxació final.

HATHA IOGA: És un tipus de ioga conegut per la seva pràctica d'Asanes (o postures corporals que aporten als músculs fermesa i elasticitat) i de Pranaïama (o control de la respiració, per ajudar a la meditació)

HIT: Entrenament d'alta intensitat per intervals en el qual es combina el treball de la força-resistència amb exercicis anaeròbics i aeròbics. L'objectiu d'aquesta activitat és la millora global de la condició física.

INTERVAL: Entrenament d'alta intensitat per intervals en el qual es combina el treball de la força-resistència amb exercicis anaeròbics i aeròbics. L'objectiu d'aquesta activitat és la millora global de la condició física

MOBILITAT: Activitat orientada a millorar la higiene postural a través de la millora del rang d'amplitud de moviment de les articulacions. Principalment, es fa incís en cintura l'escapular i la pelvis.

PILATES: Mètode integral de treball físic en què es posen en moviment tots els músculs del cos. Un conjunt d'exercicis físics en els quals s'entrena la musculatura, la resistència, la flexibilitat i el control de la respiració i la ment.

SWIMMING TRAIL: Entrenament de natació per millorar la salut física, cardiovascular i la tècnica.

TRX: Entrenament de la força basat en el TRX, aparell que té com a principal característica el treball en suspensió amb el propi pes corporal.

ZUMBA: activitat cardiovascular al ritme de la música llatina per incrementar el consum calòric, millorar l'estat d'ànim i la coordinació.

FITNESS SERRADELLS-CENTRE ESPORTIU SERRADELLS

A partir de 16 anys, per als socis amb Abonament Complet del Centre Esportiu dels Serradells, programació setmanal de classes de fitness entre les 8 i les 20.30 h.

ABONAMENT INDIVIDUAL COMPLET ADULT

Matrícula 52,25 € - Quota 65,21 €/mes

(25% de descompte pels residents)

ABONAMENT COMPLET MENORS DE 18 ANYS

Matrícula 31,35 € - Quota 20,90 €/mes

(25% de descompte pels residents)

ABONAMENT COMPLET GRUP

Matrícula 88,33 € - Quota 65,21 €/mes

Matrícula suplementaria 20,90 €

Quota adult 1 : 65,21 €/mes

62,40 €/mes (no resident)

Quota adult 2, 3, 4, 52,25 €/mes

50 €/mes (no resident)

Quota Jove 2, 3, 4, 41,80 €/mes

(25% de descompte pels residents)

ACTIVITAT FITNESS, A PARTIR DE 16 ANYS PER A NO SOCIS

Entrada d'ús puntual diària (inclou: classes dirigides de fitness, gimnàs de musculació i piscines)

Entrada adult 10,45 €

Entrada jove 6,27 €

Bono 5 entrades adult 41,80 €

Bono 5 entrades jove 31,35 €

Bono 10 entrades adult 78,38 €

Bono 10 entrades jove 52,25 €

Bono 20 entrades estudiants (18 a 26 anys) 62,70 €