



# Enamora't, emociona't

## #bategaAcornella

## ACTIVITATS DIRIGIDES

### STEP

Combinació i coordinació de moviments enllaçats al ritme de la música amb el suport d'una plataforma, creant una coreografia final.

### ABDOMINIALS

Sessions de 15' o 30' (ideals com a complement a la resta d'activitats dirigides i a l'entrenament a la sala de fitness) que tenen com a objectiu millora el to muscular i enfortir la musculatura profunda del core.

### HBX FUSION

Programa d'entrenament funcional focalitzat en els patrons de moviment fonamentals del cos humà i la millora de les qualitats físiques bàsiques utilitzant TRX, kettlebells, slamballs i el propi pes corporal.

### GAC:

#### GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES

Millora el to, la força i la resistència d'abdominals, glutis i cames amb aquest entrenament muscular específic combinat amb treball cardiovascular.

### BODYBALANCE

Programa d'entrenament inspirat en el loga, el Taitxí i el Pilates que millora la flexibilitat, la força i l'amplitud de moviment, aportant sensació de calma, harmonia i benestar.

### AIGUAFIT

Activitat d'entrenament intervàlic cardiovascular i muscular a l'aigua. Combina coreografies bàsiques d'aeròbic i/o step amb tonificació muscular global.

### AQUAFITMAT

Activitat sobre plataforma flotant d'entrenament que millora l'equilibri, la propiocepció, la força i la resistència d'una manera dinàmica, motivant i divertida.

### HBX BOXING

Programa d'entrenament funcional amb base musical que utilitza els diferents tipus de cops de la boxa, el kick boxing i les arts marcials però sense contacte. Com a adversaris: un sac de boxa i una slamball sobre la que podràs descarregar tota l'adrenalina.

### ZUMBA

Passos de ball fàcils de seguir amb música llatina i internacional. Diverteix-te i posa't en forma! Viu l'experiència ZUMBA!

### TRX

Descobreix l'entrenament en suspensió en sessions de 30' que et faran desenvolupar la força funcional al mateix temps que la flexibilitat, l'equilibri i l'estabilitat.

### CONDICIONAMENT TOTAL

Activitat d'entrenament intervàlic cardiovascular i muscular. Combina coreografies bàsiques d'aeròbic i/o step amb tonificació muscular global.

### CROSS TRAINING

Entrenament per estacions en grup i amb suport musical que té per objectiu millorar la força, la resistència, la potència i la velocitat utilitzant el propi pes corporal i diferents materials (TRX, wallballs, calaixos pliometria, etc).

### ESTIRAMENTS

Sessions de 15' o 30' (ideals com a complement a la resta d'activitats dirigides i a l'entrenament a la sala de fitness) que tenen com a objectiu fer una recuperació muscular postentrenament, mitjançant estiraments globals.

### AIGUAGIM

Programa aquàtic per a persones grans i/o amb necessitats especials, on es treballa la millora de la condició física general i les capacitats bàsiques.

### AIGUATRaining

Entrenament per estacions en grup i amb suport musical que té per objectiu millorar la capacitat aeròbica en el medi aquàtic.

### CYCLING

Sessions d'entrenament amb bicicleta estàtica dirigida a millorar la resistència cardiorespiratòria, amb la tecnologia Group Cycle.

### DANCE

Programa d'entrenament que reinventa la forma en la qual et mous! 45 minuts, 10 tracks independents, inspirats en generes de dansa global i dissenyats per ballarins.

### BODYPUMP

És l'activitat dirigida original amb barra i discos que enforteix i tonifica tot el cos. Millora la força i la resistència, defineix i tonifica els músculs i augmenta la densitat dels ossos.

### GIM GRAN

Sessions amb suport musical dirigides a persones grans i/o amb necessitats especials, orientades a la millora de la condició física general i de la qualitat de vida.

CARDIOVASCULARS

COREOGRAFIADES

TONIFICACIÓ MUSCULAR

COS&MENT

AQUÀTIQUES

Activitats dirigides a partir de 14 anys, excepte Alta Intensitat a partir de 16 anys.



@parcesportiu\_canmercader Parc Esportiu Llobregat i Can Mercader

