



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 intervàl·lic cardiovascular i muscular a l'aigua. Combina coreografies bàsiques d'aeròbic i/o step amb tonificació muscular global.

AIGUAFITMAT

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 marcialis 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 intervàl·lic cardiovascular i muscular. Combina coreografies bàsiques d'aeròbic i/o step amb tonificació muscular global.

CROSS TRAINING/ CIRCUIT 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 funcionals.

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

