

## ACTIVITATS DIRIGIDES.

Vermelles	Classes de treball de força-resistència	TFR
Grogues	Classes de treball cardiovascular	TC
Lilas	Classes de treball combinat	TFR+TC
Blaves	Classes de treball wellness	TER

Classes de força-resistència	Sessions o classes col·lectives on l' objectiu principal és la millora de la força i la resistència muscular. Tonifica i defineix la musculatura, augmenta la potencia muscular, estilitza el cos, evita futures lesions musculars i ósses.
Classes cardiovasculars	Sessions o classes col·lectives on l' objectiu principal és la millora de la capacitat aeròbica i el consum calòric. Augmenta la resistència cardiovascular, la capacitat pulmonar, la despesa calòrica i pèrdua de pes. Evita futures patologies cardiovasculars.
Classes de treball combinat	Sessions o classes col·lectives on es combina exercici de força-resistència i exercici cardiovascular.
Classes wellness	Sessions o classes col·lectives on l' objectiu principal és la millora de la flexibilitat muscular ( elongació ), mobilitat articular, correcció postural, força muscular interna i relaxació. Evita futures lesions musculars o articulars

## Classes de força-resistència

### FITPUMP

<b>Què és?</b>	Programa tancat d' entrenament grupal on es realitza un entrenament muscular localitzat, és a dir, treballant els diferents grups musculars de forma independent. S'utilitza material de pes lliure ( barres, discos i manuelles), al ritme de la música i amb una seqüència d'exercicis pre-coreografiats. El contingut de la sessió ( música i seqüència coreogràfica es canvia cada 3 mesos)
<b>Objectiu</b>	Millorar la força i resistència muscular, definir la musculatura i estilitzar el cos. Una musculatura forta i resistent evita futures lesions musculars i òsses.
<b>Intensitat</b>	Mitja-Alta. Graduable.
<b>Coordinació</b>	Baixa
<b>A qui va dirigit?</b>	A totes aquelles persones que volen definir ( no augmentar ) i enfortir la seva musculatura d' una manera senzilla i divertida. Realitzar en 50 minuts un entrenament que trigarien 90 a la sala de fitness.

### CORPORALFIT

<b>Que és?</b>	Sessió oberta d' entrenament grupal on es realitza un entrenament muscular utilitzant exercicis que impliquen diferents grups muscular a la vegada, per tant augmenta el consum energètic. S'utilitza principalment el propi pes corporal.
<b>Objectiu</b>	Millorar la força i resistència muscular, tant externa com interna, definint la musculatura i estilitzant el cos. Fer que el cos funcioni en el seus moviments naturals o patrons de mobilitat. Per això és treballa mitjançant exercicis anomenats funcionals. Una musculatura forta i resistent evita futures lesions musculars i òsses.
<b>Intensitat</b>	Mitja-Alta.
<b>Coordinació</b>	Baixa
<b>A qui va dirigit?</b>	A totes aquelles persones que volen definir ( no augmentar ) i enfortir la seva musculatura d' una manera senzilla i divertida, i que els agrada ser conscients del seus moviments corporals i com utilitzen diferents grups musculars en un sol exercici.

### G.A.C

<b>Que és?</b>	Sessió oberta d' entrenament grupal on es realitza un entrenament muscular localitzat, amb o sense material.
<b>Objectiu</b>	Tonificar els grups musculars que formen el tronc inferior i core. ( abductors, adductors, glutis, cames en general i abdominals. )
<b>Intensitat</b>	Mitja
<b>Coordinació</b>	Baixa
<b>A qui va dirigit?</b>	A totes aquelles persones que volen definir ( no augmentar ) i enfortir la seva musculatura que forma el tronc inferior i zona abdominal d' una manera senzilla i divertida. A persones que necessiten o volen focalitzar el seu entrenament en aquella zona, o com a complement de les altres activitats que realitza.

Classes cardiovasculars

<b>BICI</b>	
<b>Que és?</b>	Sessió oberta d' entrenament grupal on es realitza un entrenament cardiovascular i de consum calòric mitjançant bicicletes estàtiques especials de cicloindoor i dirigit per un tècnic especialista, al ritme de la música. Es realitza una planificació mensual d'entrenament, dels diferent tipus de estructures de les sessions i els seus objectius. ( Es pot consultar a la web a l' apartat de bici i a la madeixa sala )
<b>Objectiu</b>	Augmentar la resistència cardiovascular i capacitat pulmonar, a la vegada que hi ha un desgast calòric i millora la potencia muscular.
<b>Intensitat</b>	Mitja-Alta. Graduable
<b>Coordinació</b>	Baixa
<b>A qui va dirigit?</b>	A totes aquelles persones que volen realitzar un exercici cardiovascular amb un alt consum calòric, que els hi agrada anar amb bicicleta o corre, o simplement volen realitzar una activitat sense complicacions de coordinació i intensitat, de forma divertida i amena.
<b>Bici virtual</b>	Sessió de bicicleta dirigida per un monitor virtual, a través d'una pantalla. No existeix una planificació mensual. Sessions de contingut arbitrari. Es por consultar l' horari a la web o a la sala.

<b>FITBOX</b>	
<b>Que és?</b>	Programa tancat d' entrenament grupal on es realitza un entrenament cardiovascular que es basa en moviments, exercicis i combinacions procedents de disciplines com la boxa i les arts marcial. FITBOX conte seqüències de moviments pre-coreografiats que es realitzen al ritme de la música de manera senzilla i divertida. El contingut de la sessió ( música i seqüència coreogràfica es canvia cada 3 mesos)
<b>Objectiu</b>	Augmentar la resistència cardiovascular i capacitat pulmonar, a la vegada que hi ha un consum calòric i millora la potencia muscular.
<b>Intensitat</b>	Mitja-Alta
<b>Coordinació</b>	Mitja-Baixa
<b>A qui va dirigit?</b>	A totes aquelles persones que volen realitzar un exercici cardiovascular amb un alt consum calòric i que volen realitzar una activitat sense grans complicacions de coordinació i intensitat, de forma divertida i amena.

## Classes cardiovasculars coreografiades

### ZUMBA

<b>Que és?</b>	Programa tancat d' entrenament grupal on es realitza un entrenament cardiovascular mitjançant ball d'animació amb moviments de gimnàstica. Zumba conté diferents coreografies, divertides i senzilles, en una mateixa sessió, sobre tot procedents del ball llatí. Zumba no té mètode d'ensenyament, és copia directament els moviments, al ritme de la música, que realitza el monitor, que actua com a animador.
<b>Objectiu</b>	Augmenta la resistència cardiovascular i capacitat pulmonar, a la vegada que hi ha un desgast calòric.
<b>Intensitat</b>	Mitja-Alta
<b>Coordinació</b>	Mitja-Baixa
<b>A qui va dirigit?</b>	A totes aquelles persones que volen realitzar un exercici cardiovascular, i els hi agrada ballar sense grans complicacions de coordinació, de forma divertida i amena.

### LATIN MOVES

<b>Que és?</b>	Sessió coreografiada grupal, on es realitza un entrenament cardiovascular mitjançant la dansa llatina i els seus diferents estils ( salsa, so cubà, timba, regueton, cúmbia..etc ). S'utilitza una metodologia d'ensenyament progressiva, senzilla y fàcil de seguir, començant amb passos bàsics i acabant amb variacions més complexes. Aprèn a ballar mentre fas esport. No ball amb parelles.
<b>Objectiu</b>	L'objectiu de Latin moves es realitzar una coreografia final, aprenent-la de manera progressiva, a la vegada que s'augmenta la resistència cardiovascular, la capacitat pulmonar, i s'incrementa el consum calòric.
<b>Intensitat</b>	Mitja
<b>Coordinació</b>	Mitja
<b>A qui va dirigit?</b>	A totes aquelles persones que volen realitzar un exercici cardiovascular i els hi agrada aprendre a ballar i submergir-se dins de la dansa llatina.

### DANCE styles

<b>Que és?</b>	Sessió coreografiada grupal, on es realitza un entrenament cardiovascular mitjançant diferents disciplines de ball, ja sigui urbà o d'estudi ( contemporani, jazz, modern i fusió jazz, brodway, hip hop, funky, comercial dance...etc. ) S'utilitza una metodologia d'ensenyament progressiva, senzilla y fàcil de seguir començant amb passos bàsics i acabant amb variacions més complexes. Aprèn a ballar mentre fas esport.
<b>Objectiu</b>	L'objectiu de Dance style es realitzar una coreografia final, aprenent-la de manera progressiva senzilla, adaptant la tècnica de cada disciplina, perquè sigui més natural i no faci falta tenir coneixements de dansa, per realitzar l'activitat. S'augmenta la resistència cardiovascular, la capacitat pulmonar, i s'incrementa el consum calòric.
<b>Intensitat</b>	Mitja
<b>Coordinació</b>	Mitja

## DANCE styles

<b>A qui va dirigit?</b>	A totes aquelles persones que volen realitzar un exercici cardiovascular, els hi agrada aprendre a ballar i submergir-se dins de la dansa i les seves variants.
--------------------------	---

## BALLET

<b>Que és?</b>	Sessió grupal de dansa on mitjançant el ballet, no només es realitza un entrenament cardiovascular, sinó també de força i estirament muscular, de manera implícita en els moviments.
<b>Objectiu</b>	L'objectiu es realitzar un aprenentatge tècnic de la disciplina del ballet, mitjançant variacions de ball o coreografia, a la vegada que es realitza un entrenament corporal complet amb treball de posicions, barra i estiraments..
<b>Intensitat</b>	Mitja-Alta
<b>Coordinació</b>	Mitja
<b>A qui va dirigit?</b>	A totes aquelles persones que volen aprendre la disciplina del ballet a la vegada que realitzen un treball corporal.

## DANSA

<b>Que és?</b>	Sessió grupal de dansa on mitjançant disciplines d' estudi ( contemporani, jazz, brodway...etc ), no només es realitza un entrenament cardiovascular, sinó també de força i estirament muscular, de manera implícita en els moviments.
<b>Objectiu</b>	L'objectiu es realitzar un aprenentatge tècnic de la disciplina de dansa mitjançant variacions de ball y coreografia, a la vegada que es realitza un entrenament corporal complet .
<b>Intensitat</b>	Mitja
<b>Coordinació</b>	Mitja-Alta
<b>A qui va dirigit?</b>	A totes aquelles persones que volen aprendre la disciplina de la dansa d'estudi, d'una manera tècnica, a la vegada que realitzen un treball corporal.

## DANSA DEL VENTRE

<b>Que és?</b>	Sessió grupal de dansa on mitjançant la dansa del ventre, no només es realitza un entrenament cardiovascular, sino també de força i estirament muscular, de manera implícita en els moviments.
<b>Objectiu</b>	L'objectiu es realitzar un aprenentatge tècnic de la disciplina de la dansa del ventre, mitjançant variacions de ball o coreografia, a la vegada que es realitza un entrenament corporal incidint, sobretodo en la zona abdominal.
<b>Intensitat</b>	Mitia

**PRÓXIMAMENT**

## MOVIT

--	--

## SINCRO

<b>Que és?</b>	Sessió grupal de dansa sincronitzada dins de l'aigua on es realitza, no només, un entrenament cardiovascular, sino també de força muscular, de manera implícita en els moviments.
<b>Objectiu</b>	L'objectiu es realitzar un aprenentatge tècnic de la disciplina de la dansa sincronitzada, mitjançant variacions de ball o coreografia, a la vegada que es realitza un entrenament corporal complet.
<b>Intensitat</b>	Mitia-Alta

## Classes de treball combinat

## HIIT TONO

<b>Què és?</b>	Sessió oberta d'entrenament grupal on es realitza un entrenament muscular i cardiovascular de manera intervàlica, combinant períodes d'alta intensitat, utilitzant exercicis localitzats o que impliquin diferents grups musculars, amb períodes de recuperació. Els exercicis es realitzen amb o sense material al ritme de la música o simplement per temps, per tant la música es converteix en un element motivador.
<b>Objectiu</b>	Augmentar la resistència cardiovascular i capacitat pulmonar, a la vegada que hi ha un gast calòric, millora la força-potència muscular i la recuperació corporal.
<b>Intensitat</b>	Mitja-Alta ( depen del grup a treballar)
<b>Cordinació</b>	Baixa
<b>A qui va dirigit?</b>	A totes aquelles persones que volen fer un exercici d'alta intensitat on es realitzi un entrenament cardiovascular i de força-resistència muscular, en una mateixa sessió, i no volen realitzar exercici o combinacions complicades ni dependre d'anar al ritme de la música.

## TONO STEP

<b>Què és?</b>	Sessió oberta d'entrenament grupal on es realitza un entrenament muscular i cardiovascular de manera continuada, és a dir, dividint la sessió en dues parts ben diferenciades. Una primera part d'exercici cardiovascular amb STEP bàsic, i una segona part de força-resistència amb exercicis de tonificació muscular localitzat, amb o sense material, de tot el cos.
<b>Objectiu</b>	Augmentar la resistència cardiovascular, a la vegada que hi ha un desgast calòric, i millora la tonificació muscular. Es realitza una iniciació al STEP, fent coreografia molt senzilles en la seva primera part de 15 a 20 minuts de duració.
<b>Intensitat</b>	Mitja
<b>Coordinació</b>	Mitja
<b>A qui va dirigit?</b>	A totes aquelles persones que volen fer entrenament cardiovascular i de tonificació muscular, en una mateixa sessió, a la vegada que volen aprendre a fer classes de STEP coreogràfic.

## WORKFIT

<b>Que és?</b>	Sessió oberta d'entrenament grupal on es realitza un entrenament muscular i cardiovascular de manera intervalica, combinant períodes de força amb períodes de resistència cardiovascular, al ritme de la música, sense coreografia, però si utilitzen seqüències que s'ensenyan de manera progressiva. Es treballen els diferents grups musculars, mitjançant exercicis localitzats o que impliquin diferents grups musculars, amb o sense material i al ritme de la música. Els períodes cardiovasculars es realitzen utilitzant STEP (sense coreografiar), BOX o entrenament atlètic.
<b>Objectiu</b>	Augmentar la resistència cardiovascular i capacitat pulmonar, a la vegada que hi ha un gast calòric, millora la força-potència muscular. Aprendre a fer moviments o exercicis al ritme de la música de manera progressiva.
<b>Intensitat</b>	Mitja-Alta
<b>Cordinació</b>	Mitja
<b>A qui va dirigit?</b>	A totes aquelles persones que volen fer entrenament cardiovascular i de tonificació muscular, en una mateixa sessió, a la vegada que aprenen a fer exercici o moviments de manera progressiva, que es la base per realitzar després classes coreografiades.

## FITCROSS

<b>Que és?</b>	Sessió oberta d'entrenament grupal on es combina un entrenament cardiovascular i potència muscular, que prové de l'exercici en circuit americà d'alta intensitat. Es treballa per temps o períodes d'execució on la música es un factor motivador.
<b>Objectiu</b>	Augmentar la resistència cardiovascular i capacitat pulmonar, a la vegada que hi ha un gast calòric, millora la força-potència muscular. Introduir temps de recuperació.
<b>Intensitat</b>	Alta
<b>Cordinació</b>	Mitja-Baixa

## FITCROSS

<b>A qui va dirigit?</b>	A totes aquelles persones que volen fer entrenament cardiovascular i de tonificació muscular, en una mateixa sessió, els agrada treballar en circuit i no dependre de la música.
--------------------------	--

## KONTACT

<b>Que és?</b>	Sessió oberta d'entrenament grupal d'arts marcial no coreografiada on es combina un entrenament cardiovascular i potencia muscular, realitzen combinacions de golpeig amb guants o amb sac d'entrenament. Es treballa per temps o períodes d'execució on la música es un factor motivador.
<b>Objectiu</b>	Augmentar la resistència cardiovascular i capacitat pulmonar, a la vegada que hi ha un gast calòric, millora la força-potencia muscular. Aprenentatge i millora de la tècnica.
<b>Intensitat</b>	Mitja-Alta
<b>Cordinació</b>	Mitja
<b>A qui va dirigit?</b>	A totes aquelles persones que volen fer entrenament cardiovascular i de tonificació muscular, en una mateixa sessió, a la vegada que volen aprendre tècnica de Kontakt o aquelles persones que fan Fitbox i volen realitzar un entrenament mes tècnic i real.

## PRÓXIMAMENT

### FUNCIONALFIT\*

--	--

### WORKX

--	--

### Classes wellness

## STRECHING

<b>Que és?</b>	Sessió d'entrenament grupal on es realitza un treball de correcció corporal, a nivell de força i estirament muscular mitjançant exercicis procedents del ioga, pilates, estiraments de dansa..etc.
<b>Objectiu</b>	Realitzar un exercici de correcció postural, força i estirament muscular de manera sencilla. Utilitzen la música com una eina per realitzar el moviment.
<b>Intensitat</b>	Mitja. Graduable



<b>STRECHING</b>	
<b>Cordinació</b>	Baixa
<b>A qui va dirigit?</b>	A totes aquelles persones que volen fer entrenament a nivell corporal i correcció postural. I volen començar a realitzar activitats de cos i ment.

<b>POSTURALFIT</b>	
<b>Que és?</b>	Sessió d'entrenament grupal on es realitza un treball de correcció corporal.
<b>Objectiu</b>	Realitzar un exercici de correcció postural, incidint sobretot en la zona del core ( abdominal, cadera, glutis i esquena)
<b>Intensitat</b>	Mitja-Baixa
<b>Cordinació</b>	Baixa
<b>A qui va dirigit?</b>	A totes aquelles persones que volen fer entrenament a nivell corporal amb moviments suaus i controlats. Ideal per un usuari sênior que vol mantenir una vida activa.

<b>GIM SUAU</b>	
<b>Que és?</b>	Sessió d'entrenament grupal on es realitza un treball general del cos amb o sense material.
<b>Objectiu</b>	Realitzar un exercici de força i estirament muscular, mobilitat articular de manera sencilla .
<b>Intensitat</b>	Mitja-Baixa
<b>Cordinació</b>	Baixa
<b>A qui va dirigit?</b>	A totes aquelles persones que volen fer entrenament a nivell corporal, força i mobilitat amb exercicis sencills de realitzar, amb moviments suaus i controlats. Ideal per un usuari sênior que vol mantenir una vida activa.

<b>PILATES*</b>	
<b>Que és?</b>	Sessió d'entrenament grupal on es realitza un treball general del cos, mitjançant exercicis de força i estiraments, tant muscular com articular i ossi, utilitzant seqüències de moviments corporals de PILATES, que activen i enforteixen diferents grups musculars a la vegada.
<b>Objectiu</b>	PILATES te com a objectiu unificar cos-ment de forma activa, utilitzen principalmente el propi pes corporal, pero en un ambient relaxat.
<b>Intensitat</b>	Mitja. Graduable
<b>Cordinació</b>	Mitja-Baixa

### PILATES\*

<b>A qui va dirigit?</b>	A totes aquelles persones que volen fer un entrenament a nivell corporal, utilitzen el mètode PILATES.
--------------------------	--

### IOGA\*

<b>Que és?</b>	Sessió d'activitat grupal original de l'Índia, on es realitza un treball general del cos-ment-esperit. realitzen moviments corporals suaus amb una tècnica de respiració controlada.
<b>Objectiu</b>	Objectiu del IOGA es re-establir l'equilibri psico-físic de les persones.
<b>Intensitat</b>	Mitja. Graduable
<b>Cordinació</b>	Mitja-Baixa
<b>A qui va dirigit?</b>	A totes aquelles persones que volen fer una activitat a nivell corpora, de ment i esperit, amb una filosofia de vida que aporta el IOGA .

### TAI-TXI I CHIKUNG\*

<b>Que és?</b>	Sessió d'activitat grupal d'origen xinès, on es realitza un treball general del cos-ment-esperit. realitzen moviments corporals suaus amb una tècnica de respiració controlada.
<b>Objectiu</b>	Objectiu es re-establir l'equilibri psico-físic de les persones.
<b>Intensitat</b>	Mitja. Graduable
<b>Cordinació</b>	Mitja-Baixa
<b>A qui va dirigit?</b>	A totes aquelles persones que volen fer una activitat a nivell corporal, de ment i esperit, amb una filosofia de vida que aporta el TAI-TXI i CHIKUNG.

## ACTIVITATS DIRIGIDES EN PISCINA \*

**AQUAGYM: Activitats d'entrenament corporal colectives en medi aquàtic.**

### A QUI VA DIRIGIT?

**Aquestes activitats van dirigides a totes aquelles persones que volen realitzar exercici físic a la piscina i que no volen fer natació, i a totes aquelles persones que volen realitzar activitats física i tenen dolències musculars, articulars o ósees.**

## Classes de força-resistència

### AQUATONO\*

<b>Que és?</b>	Sessió d'entrenament grupal dins la piscina d'aigua poc profunda, on es dona més importància al treball de força-resistència muscular. L'exercici es realitza amb o sense material, al ritme de la música i sense coreografiar
<b>Objectiu</b>	Millorar la força i resistència muscular, definir la musculatura i estilitzar el cos. Una musculatura forta i resistent evita futures lesions musculars i òsses.
<b>Intensitat</b>	Mitja-baixa. Graduable.
<b>Cordinació</b>	Baixa

## Classes cardiovasculars

### AQUACARDIO\*

<b>Que és?</b>	Sessió d'entrenament grupal dins la piscina d'aigua poc profunda, on es dona més importància al treball cardiovascular. L'exercici es realitza amb o sense material, al ritme de la música i sense coreografiar
<b>Objectiu</b>	Millorar la capacitat cardiovascular i pulmonar, augmentant el gast calòric i estilitzant el cos evita futures patologies cardiovasculars.
<b>Intensitat</b>	Mitja-baixa. Graduable.
<b>Cordinació</b>	Baixa

### AQUADANCE\*

<b>Que és?</b>	Sessió d'entrenament grupal dins la piscina d'aigua poc profunda, on es realitza un treball cardiovascular mitjançant coreografies senzilles i divertides al ritme de la música.
<b>Objectiu</b>	Millorar la capacitat cardiovascular i pulmonar, augmentant el gast calòric i estilitzant el cos. Evita futures patologies cardiovasculars.
<b>Intensitat</b>	Mitja-baixa.
<b>Cordinació</b>	Mitja

### AQUABICI\*

<b>Que és?</b>	Sessió d'entrenament grupal dins la piscina d'aigua poc profunda, on es realitza un treball cardiovascular mitjançant bicicletes aquàtiques al ritme de la música.
<b>Objectiu</b>	Millorar la capacitat cardiovascular i pulmonar, augmentant el gast calòric i estilitzant el cos. Evita futures patologies cardiovasculars.
<b>Intensitat</b>	Mitja-alta. Graduable.

## AQUABICI\*

<b>Cordinació</b>	Baixa
-------------------	-------

### Classes de treball combinat

## AQUA T.B.C\*

<b>Que és?</b>	Sessió d'entrenament grupal dins la piscina d'aigua poc profunda, on es combina les classes de aquatono i aquacardio al ritme de la música.
<b>Objectiu</b>	Combinar exercicis de força-resistència i cardiovascular, per realitzar un treball corporal complet.
<b>Intensitat</b>	Mitja-Baixa. Graduable.
<b>Cordinació</b>	Baixa

## AQUAFIT 25\*

<b>Que és?</b>	Sessió d'entrenament grupal dins la piscina profunda de 25 metres, on es combina les classes de aquatono i aquacardio al ritme de la música. L'alumne pot utilitzar material de flotació.
<b>Objectiu</b>	Combinar exercicis de força-resistència i cardiovascular, per realitzar un treball corporal complet augmentant la intensitat i implicació muscular.
<b>Intensitat</b>	Alta. Graduable.
<b>Cordinació</b>	Baixa

### Classes wellness

## AQUASALUS\*

<b>Que és?</b>	Sessió d'entrenament grupal on es realitza un treball general del cos amb o sense material dins la piscina amb moviments articulars suaus.
<b>Objectiu</b>	Realitzar un exercici de força, resistència muscular i mobilitat articular de manera sencilla .
<b>Intensitat</b>	Baixa
<b>Cordinació</b>	Baixa
<b>A qui va dirigit?</b>	A totes aquelles persones que volen fer entrenament a nivell corporal, força i mobilitat amb exercicis sencills de realitzar, amb moviments suaus i controlats. Ideal per un usuari sênior que vol mantenir una vida activa.

**FUNCIONALFIT\***

<b>Què és?</b>	<p>Sessió oberta d'entrenament grupal on es realitza un entrenament corporal complet, incidint en factors de la condició física com la força, la resistència i la potència.</p> <p>FuncionalFit, utilitza estructures d'entrenament metabòlic amb exercicis físics funcionals, que són exercicis que implica'n cadenes musculars a la vegada, adequats a la intensitat i al grup que realitza la sessió. Aquests exercicis es realitzen amb material especial pels exercicis funcionals. (cintes de suspensió, pilotes i sacs de pes, plataforma d'equilibri, gomes de tensió, peses russes, barres paral·leles, etc.).</p> <p>Per tal d'aconseguir millors resultats i un bon control i explicació dels exercicis, FuncionalFit es realitza amb grups de màxim 20 persones. La música es converteix en un element motivador.</p>
<b>Objectiu</b>	Fer que el cos funcioni d'una manera òptima en la rutina diària de les persones, des d'un punt de vista muscular, cardiovascular i de recuperació corporal.
<b>Intensitat</b>	Mitja-Alta ( depèn del grup a treballar)
<b>Coordinació</b>	Baixa
<b>A qui va dirigit?</b>	A totes aquelles persones que volen fer un exercici de mitja o alta intensitat d'una manera fàcil i divertida, utilitzant el cos i el seu moviment natural per millorar el seu funcionament.

**WORKX\***

<b>Què és?</b>	<p>Sessió EXPRESS d'entrenament corporal complet d'alta intensitat de 30 minuts de durada, que es realitza en la gàbia d'entrenament funcional.</p> <p>El tècnic escriu en una pissarra la rutina dels exercicis que s'han de realitzar: número de repeticions i temps d'execució, i realitza una tasca d'informació, correcció i control del temps per exercicis. La música es converteix en un element motivador.</p>
<b>Objectiu</b>	Realitzar en format de 30 minuts un treball corporal complet en força i resistència.
<b>Intensitat</b>	Mitja-Alta ( depèn del grup a treballar)
<b>Coordinació</b>	Baixa
<b>A qui va dirigit?</b>	<p>A totes aquelles persones que disposen de poc temps per fer exercici físic o com a complement en la rutina d'entrenament.</p> <p>Exemples:</p> <p>WORKX+ sala de fitness o Sala de fitness + WORKX WORKX+ sessió wellness (streeching, Pilates, ioga, etc.) WORKX+ sessió cardiovascular (bici, aero/step, dansa, ball, etc.) o a la inversa WORKX+ sessió de força (fitpump, workfit, tonopump, gac, etc.) o a la inversa Etc.</p>

CLASSES COL·LECTIVES PER INTENSITAT I COORDINACIÓ

Classes Col·lectives	INTENSITAT					
		BAIXA	BAIXA-MITJA	MITJA	MITJA-ALTA	ALTA
COORDINACIÓ	BAIXA	AQUASALUS*	POSTURALFIT GIM SUAU AQUATONO* AQUACARDIO*	STREECHING G.A.C	BICI BICI VIRTUAL FITPUMP CORPORALFIT AQUABICI* AQUA TBC*	HIIT TONO AQUAFIT 25*
	BAIXA-MITJA			PILATES* TAI TXI* CHIKUNG* IOGA*	ZUMBA FITBOX FITBOX COMBO FUNCIONALFIT* WORKX*	FITCROSS FUNCIONALFIT* WORK*
	MITJA		AQUADANCE*	DANSA DEL VENTRE LATIN MOVES DANCE STYLES BALLET TONO STEP	WORKFIT KONTACT	
	MITJA-ALTA			DANSA	SINCRO	
	ALTA					