

<b>BODYCOMBAT</b>	Activitat d'exercici aeròbic d'alta intensitat mitjançant l'execució de moviments de combat de diferents estils de lluita. Afavoreix la crema de greix i tonificarem tot el cos en conjunt.
<b>BODYPUMP</b>	Programa d'entrenament físic intens que combina activitat aeròbica i treball muscular mitjançant l'aixecament de pesos al ritme de la música. Són sessions dirigides, divertides i motivadores, en què s'enforteix el sistema cardiovascular i la gran majoria dels músculs del cos.
<b>CICLYNG</b>	Entrenament en una bicicleta estàtica, alternant fases d'alta, mitja i baixa intensitat. Es tracta d'un exercici d'alta intensitat aeròbica, el consum de calories és molt elevat.
<b>GAC</b>	Sessió destinada a treballar específicament les zones més conflictives: glutis, abdomen i cames. La sessió es complementa amb treball intens d'estiraments.
<b>HIIT</b>	És unes de les maneres més efectives per millorar la resistència i cremar greixos. Es un treball que alterna l'alta intensitat amb el treball de baixa intensitat. Això fa d'aquesta modalitat d'entrenament una activitat molt amena i efectiva.
<b>ZUMBA</b>	Fusió gimnàstica aeròbica amb el ball mitjançant coreografies de fàcil execució. És una combinació de diferents ritmes de ball.
<b>TOTAL BODY</b>	Sessió d'entrenament d'alta intensitat que combina intervals de treball cardiovascular amb altres de força muscular. Una activitat perfecte si us agrada l'entrenament intens i voleu aconseguir resultats.
<b>CORE</b>	Activar el core, treballar-lo específicament amb una sèrie d'exercicis, és molt important per prevenir lesions i millorar la postura, especialment a zones com les espatlles, la columna o el tren inferior. També influeix en glutis, abdominals, i fins i tot en la musculatura del sòl pèlvic, entre altres.
<b>CORPORE</b>	Són moviments suaus que, amb el temps, milloren la flexibilitat dels músculs. Es fan de forma suaus, sostinguda i marcada per millorar l'elasticitat del múscul i aconseguir relaxar-lo després d'una sessió d'entrenament més intens.
<b>TONO</b>	Treball específic enfocat al total de la musculatura de tot el cos, és un treball intens per estilitzar el cos de forma integral i generar una tonificació total. Ajuda i millora a correcció postural i prevenint/eliminant dolors deguts a contractures o atrofies musculars.
<b>HIPOPRESIUS</b>	Conjunt de tècniques posturals i respiratòries que provoquen un descens de la pressió abdominal, toràcica i pèlvica, i una activació dels músculs del sòl pèlvic i la faixa abdominal.
<b>OMNIA</b>	Entrenament funcional on combina la tonificació amb el cardio vascular.
<b>MASTER TONO</b>	Activitat molt divertida, enfocada a la gent més gran. Ajuda a mantenir un equilibri integral entre cos i ment. Millora l'autocontrol i la relació amb els altres. També ajuda a prevenir lesions.
<b>AQUAGAC</b>	Enforteix el to muscular de glutis, abdominals i cames, i millora la irrigació sanguínia d'aquesta zona, té beneficis molt definits: redueix l'aparició de cel·lulitis i aporta una sensació de benestar a les cames en millorar el retorn venós.
<b>AQUADYNAMIC</b>	És un programa de fitness aquàtic que combina el treball cardio respiratori i el d'enfortiment muscular al medi aquàtic. Inspirat a l'aquagym.
<b>AQUAGYM</b>	És una forma fascinant i altament beneficiosa d'exercici que implica realitzar activitats físiques dins l'aigua. No només t'ajuda a perdre pes i mantenir-te en forma, sinó que també ofereix una experiència divertida i relaxant.

<b>BODYCOMBAT</b>	Activitat d'exercici aeròbic d'alta intensitat mitjançant l'execució de moviments de combat de diferents estils de lluita. Afavoreix la crema de greix i tonificarem tot el cos en conjunt.
<b>BODYPUMP</b>	Programa d'entrenament físic intens que combina activitat aeròbica i treball muscular mitjançant l'aixecament de pesos al ritme de la música. Són sessions dirigides, divertides i motivadores, en què s'enforteix el sistema cardiovascular i la gran majoria dels músculs del cos.
<b>CICLYNG</b>	Entrenament en una bicicleta estàtica, alternant fases d'alta, mitja i baixa intensitat. Es tracta d'un exercici d'alta intensitat aeròbica, el consum de calories és molt elevat.
<b>GAC</b>	Sessió destinada a treballar específicament les zones més conflictives: glutis, abdomen i cames. La sessió es complementa amb treball intens d'estiraments.
<b>HIIT</b>	És unes de les maneres més efectives per millorar la resistència i cremar greixos. Es un treball que alterna l'alta intensitat amb el treball de baixa intensitat. Això fa d'aquesta modalitat d'entrenament una activitat molt amena i efectiva.
<b>ZUMBA</b>	Fusió gimnàstica aeròbica amb el ball mitjançant coreografies de fàcil execució. És una combinació de diferents ritmes de ball.
<b>TOTAL BODY</b>	Sessió d'entrenament d'alta intensitat que combina intervals de treball cardiovascular amb altres de força muscular. Una activitat perfecte si us agrada l'entrenament intens i voleu aconseguir resultats.
<b>CORE</b>	Activar el core, treballar-lo específicament amb una sèrie d'exercicis, és molt important per prevenir lesions i millorar la postura, especialment a zones com les espatlles, la columna o el tren inferior. També influeix en glutis, abdominals, i fins i tot en la musculatura del sòl pèlvic, entre altres.
<b>CORPORE</b>	Són moviments suaus que, amb el temps, milloren la flexibilitat dels músculs. Es fan de forma suaus, sostinguda i marcada per millorar l'elasticitat del múscul i aconseguir relaxar-lo després d'una sessió d'entrenament més intens.
<b>TONO</b>	Treball específic enfocat al total de la musculatura de tot el cos, és un treball intens per estilitzar el cos de forma integral i generar una tonificació total. Ajuda i millora a correcció postural i prevenint/eliminant dolors deguts a contractures o atrofies musculars.
<b>HIPOPRESIUS</b>	Conjunt de tècniques posturals i respiratòries que provoquen un descens de la pressió abdominal, toràcica i pèlvica, i una activació dels músculs del sòl pèlvic i la faixa abdominal.
<b>OMNIA</b>	Entrenament funcional on combina la tonificació amb el cardio vascular.
<b>MASTER TONO</b>	Activitat molt divertida, enfocada a la gent més gran. Ajuda a mantenir un equilibri integral entre cos i ment. Millora l'autocontrol i la relació amb els altres. També ajuda a prevenir lesions.
<b>AQUAGAC</b>	Enforteix el to muscular de glutis, abdominals i cames, i millora la irrigació sanguínia d'aquesta zona, té beneficis molt definits: redueix l'aparició de cel·lulitis i aporta una sensació de benestar a les cames en millorar el retorn venós.
<b>AQUADYNAMIC</b>	És un programa de fitness aquàtic que combina el treball cardio respiratori i el d'enfortiment muscular al medi aquàtic. Inspirat a l'aquagym.
<b>AQUAGYM</b>	És una forma fascinant i altament beneficiosa d'exercici que implica realitzar activitats físiques dins l'aigua. No només t'ajuda a perdre pes i mantenir-te en forma, sinó que també ofereix una experiència divertida i relaxant.