



Nomenclatura activitats Gimnasos

- **T-Cardio**
Activitat física que combina la tonificació muscular de tot el cos (tronc superior i inferior), amb un treball cardiovascular acompanyat amb música. El treball es desenvolupa amb tota mena de material (pals, gomes, pilotes...) i es finalitza amb exercicis d'estiraments i relaxació.
- **G.A.C.**
Exercicis localitzats acompanyats amb música i amb la utilització de material divers (pals, gomes, pilotes...), és un treball que es localitza principalment a natges, abdominals i cames. L'activitat es complementa amb exercicis d'estiraments i de relaxació.
- **A-Cardio**
Activitat cardiovascular realitzada amb la combinació de diferents estils i ritmes musicals, incorporant coreografies adaptades al nivell dels usuaris amb al i baix impacte.
- **E.T.**
L'entrenament total és una activitat orientada a realitzar sessions amb un treball cardiovascular molt variat i amb la combinació d'exercicis de tonificació muscular, amb l'objectiu de millorar la resistència muscular i cardiovascular.
- **T.B.C.**
El condicionament físic general és una activitat que combina el treball muscular i aeròbic. S'ajusta als diferents nivells dels participants, amb coreografies senzilles, organització de circuits, i amb la utilització de material divers. És una activitat recomanada per una preparació física i per millorar la força i la resistència.
- **Correcció postural**
Activitat específica adreçada a treballar la flexibilitat, el to muscular, millorar la coordinació, l'equilibri... dirigida per un tècnic esportiu especialitzat. Molt indicat per persones amb dolències generals del cos.
- **Tonificació**
Activitat física que combina la tonificació muscular de tot el cos (tronc superior i inferior), amb un treball cardiovascular acompanyat amb música. El treball es desenvolupa amb tota mena de material (pals, gomes, pilotes...) i es finalitza amb exercicis d'estiraments i relaxació.
- **Zumba**
És una disciplina de fitness en la que es combina ritmes llatins com: salsa, merengue, cúmbia, reggaeton i samba, i una sèrie d'exercicis aeròbics. L'activitat està enfocada a la millora de la coordinació i la condició física, i dona benestar al cos.
- **Ritmes llatins**
És una activitat física que combina els beneficis de l'exercici cardiovascular amb la pràctica de diferents ritmes com: salsa, merengue, cúmbia, reggaeton, batxata i samba...
- **Seguiment sala fitness**
Espai dotat de diferents aparells per treballar la musculatura de tot el cos, en la que es treballa de forma individual i amb l'assessorament puntual del tècnic de la sala.