

ACTIVITATS DIRIGIDES

PILATES

Exercitar el cos des del centre cap a les extremitats mitjançant diferents postures on la respiració és fundamental.

Més info: Consulta ESpilates

HIPOPRESSIUS

Vols reduir el perímetre de la teva cintura?

Recuperar-te després del part?

Millorar el rendiment esportiu?

Més info: Consulta EShipopressius

GRUP ESTIRAMENTS

En què consisteixen els grups d'estiraments?

Grups de màxim 5 persones, duració de 60' d'estiraments.

Beneficis:

- Augment de la llibertat de moviment de l'articulació
- Millora de la postura
- Augment de la relaxació muscular i mental
- Disminueix la tensió muscular
- Redueix el risc de lesió



QUÈ TREBALLEM?

- Activitat física per a gent gran
- Activitat específica per gent amb problemes d'esquena
- Treball per recomanació mèdica
- Activitat física simplement per millorar la salut
- Programes específics de preparació física per a esportistes
- Treball de prevenció de lesions i de reforçament muscular
- Treball estiraments
- Treball complementari per a corredors
- Treball de preparació física

TARIFES

1 dia / setmana: 40€/mes

2 dies / setmana: 60€/mes

ACTIVITAT

Fitness

Tractament Individualitzat i/o grup

SALA

Treball en grups reduïts, on es busca un treball individualitzat per tal d'adaptar-se a les necessitats de cada persona.

Disposem de Power Plate (màquina vibratòria); Politja cònica; TRX, aeroslint (entrenament en suspensió); Bossu, dynair, jumper (entrenament amb inestabilitat); escales de coordinació; cinturó rus (entrenament força); cinta, elíptica, bici (treball de cardio)