



Club Vela Blanes

QUÈ ES QUÈ, AL PROGRAMA D'ACTIVITATS?

Alta intensitat: ●

CYCLING: treball cardiovascular sobre una bicicleta estàtica

CARDIO GAC: Treball de glutis, abdominals i cames amb combinació de exercicis cardiovasculars

TABATA: entrenament intens amb intervals de curta durada

STRONG: exercicis hiit, acompanyat i sincronitzat amb música.

Mitjana/alta Intensitat: ● ●

Hiit: 30 ' d'entrenament intervàlic d'alta intensitat amb 15' d'estiraments

TBC COMPLET: exercicis funcionals o en circuit, amb series cardiovasculars

Mitja Intensitat: ●

JUMPING: exercicis amb l'ús d'una "colxoneta" (matalàs) elàstica, treball cardiovascular amb sincronització de la música.

CIRCUIT GAC: exercicis funcionals de glutis, abdominals i cames, en series i amb rotació

FUNCIONAL: diversitat d'exercicis integrats, organitzats en estacions de treball

FUNCIONAL JUMP: combinació de classe funcional amb jumping

ZUMBA STEP: coreografia amb passes bàsiques de ball llatí o vall modern, utilitzant com a material l'step, millora la resistència aeròbica.

Baixa/Mitja intensitat: ● ●

MIX TBC: Total Boy Conditioning. Sessions dinàmiques, amb series d'exercicis senzills i intervals d'activitat cardiovascular, petites coreografies de zumba.

ZUMBA: coreografia amb passes bàsiques de ball llatí, millora la resistència aeròbica.

AEROZUMBA: combina tradicional classe d' aeròbic amb coreografies de zumba.

Baixa Intensitat: ●

ABD / ESTIRAMENTS: manteniment i millora del to muscular de la zona abdominal.

COS I MENT: Activitat específica de diferents tècniques de tonificació, amb exercicis de Fitness, loga i Pilates, afavorint la reeducació postural, flexibilitat i la importància de la relaxació.



Club Vela Blanes

Sessions que no se inclouen a la quota mensual:

PILATES: Treballa els grups musculars mes profunds, els que hi son mes a prop del sistema esquelètic. " La mansió del Poder" definició de Joseph Pilates, es l'eix del cos, aquet compromet abdominals, adductors i glutis junts amb la coordinació i l'estirament. Aquesta practica afavoreix rescatar la joventut de la nostre columna vertebral.

IYOGA: Pràctica mil·lenària que aprofundeix l'observació i l'atenció de la ment i el cos amb postures, "Asanas" (Sànskrit) estàtiques i coordinades de suau, mitjana y gran intensitat. Tècniques de respiració "Pranayamas" per controlar l'Energia Vital, purificant l'oxigen i netejar els canals energètics , "Nadis" i reequilibrar els centres energètics , "Chakras".