



**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.

GIMNÀSTICA PER A LA GENT GRAN: gimnàstica suau per a la tercera edat, buscant mobilitat articular, enfortir els músculs y millorar l'agilitat.

GIMNÀSTICA POSTURAL: Activitat específica de diferents tècniques de tonificació, amb exercicis de fitness, ioga i pilates, afavorint la reeducació postural, flexibilitat i la importància de la relaxació.