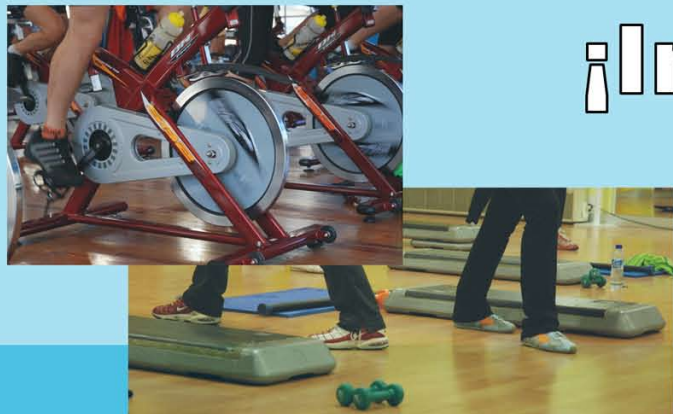


Actividades dirigidas

¿Qué actividad quiero hacer?

¡Infórmate!

El teu moment del dia!



Can Felipa
centre esportiu municipal

ACTIVIDADES CARDIOVASCULARES

Actividades que tienen como objetivo la mejora del sistema cardiovascular y del respiratorio. Indicadas para reducir el porcentaje de grasa corporal. **No realizar en caso de problemas cardíacos.**

AERÓBIC: sesión coreografiada con movimientos de alto y bajo impacto que se realiza siguiendo el ritmo de la música, trabajando así todo el cuerpo.

STEP: coreografía de ejercicios con soporte musical, realizada mediante un step (escalón) a diferente intensidad. Enfocada principalmente al trabajo de piernas y glúteos.

RITMOS LATINOS: sesión al ritmo de la música latina, ideal para cualquier persona con afición al baile. Actividad ideal para coger energía para todo el día y destinada a todos los públicos.



ACTIVIDADES MITXAS

Actividades que combinan el trabajo cardiovascular con la tonificación y la fuerza muscular. Se recomienda para mejorar el tono muscular, el sistema cardiovascular y para una reducción de grasas.

AEROTONO: sesión integral de entrenamiento en la que se realizan sencillas e intensas coreografías de step o aeróbic, combinadas con ejercicios de tonificación de los principales grupos musculares.

SPINNING: actividad que se realiza en una bicicleta estática. Dirigida por un instructor que marca la cadencia y la intensidad del pedaleo siguiendo el ritmo de la música.



ACTIVIDADES DE TRABAJO MUSCULAR

Actividades diseñadas para tonificar la musculatura del cuerpo entrenando la fuerza y la resistencia mediante materiales muy diversos.

POWER PUMP: sesión coreografiada en la que se trabaja la resistencia y la fuerza muscular del cuerpo utilizando una barra y discos de distinto peso, adecuando la clase al nivel de cada persona.

ABD 30': sesión de trabajo localizado en la zona media donde se ejecutan las musculaturas abdominales y lumbares.

GAC: actividad de trabajo localizado, realizándolo al ritmo de la música. Está destinada a tonificar y definir los glúteos, los abdominales y las piernas.

GC 30': tonifica y reafirma los glúteos y las piernas al ritmo de la música con ejercicios localizados en una clase de 30min.

TONIFICACIÓN: sesión dedicada a la mejora del tono muscular del cuerpo mediante ejercicios fáciles y seguros utilizando material muy diverso.



ACTIVIDADES DULCES MENTE Y CUERPO

Conjunto de actividades destinadas a mejorar la flexibilidad, la colocación postural, la forma física y la calidad de vida.

PILATES: sistema de entrenamiento basado en la concentración, la fluidez del movimiento, la precisión y la respiración. Actividad que permite una mejora postural y del tono muscular.

STRETCHING: sesión basada en ejercicios de estiramientos estáticos, realizados de forma suave y progresiva que mejoran la flexibilidad y la elasticidad. Ayuda a prevenir lesiones y molestias musculares.

YOGA: disciplina físico-mental con un amplio y completo sistema de desarrollo interior. Sesión que mejora la flexibilidad, el equilibrio físico, emocional y mental, y la respiración mediante posturas y técnicas de relajación.

YOGA DEPORTIVO: yoga de modalidad más activa y dinámica que combina ejercicios de flexibilidad y elasticidad con otros de carácter tonificante.

TAI-CHI: actividad que combina movimientos globales pausados, suaves y coordinados, con técnicas de respiración y autocontrol. Mejora el estado físico y mental general, haciendo especial hincapié en el sistema nervioso central.



CHI-KUNG: conocido como el yoga chino, engloba ejercicios corporales, estiramientos, respiración y concentración mental. Mejora el estado físico y psíquico. Es un método de curación integral cuerpo-mente.



TODO ESPALDA: sesión que combina el trabajo de tonificación, el refuerzo de la espalda y la musculatura implicada (lumbar y abdominal), con ejercicios de elasticidad y flexibilidad. Muy adecuado para personas con problemas de espalda.



ACTIVIDADES PARA LA GENTE MAYOR

Sesiones especialmente diseñadas para personas mayores de 60 años, las cuales incluyen:

- **CONDICIONAMIENTO FÍSICO + 60 (C.F.+60)**
- **FORMA TOTAL + 60 (F.TOTAL+60)**
- **TONIFICACIÓN + 60**

Están destinadas a mejorar la salud y la condición física obteniendo así una alta calidad de vida.

IMPORTANTE: Consultar al monitor cualquier patología o problema físico que impida realizar algún movimiento o actividad.



ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Actividades que se realizan en el medio acuático destinadas a la mejora del tono muscular, la elasticidad, la capacidad cardiovascular y la pulmonar. Las sesiones van dirigidas a todos los socios ya que el medio acuático permite un trabajo sin impacto y con resistencia.

TBA – AQUAGYM+60: clase de ejercicios que se realizan en la piscina pequeña al ritmo de la música.



AQUADEEP: sesión de ejercicios de distintas intensidades que se realizan en la piscina honda al ritmo de la música.

AQUAMATER: sesiones dirigidas a mujeres embarazadas. Se trabaja la condición física en general con el objetivo de hacer más suaves las molestias del embarazo.



En Can Felipa trabajamos profesionales del Fitness capacitados para orientar y conseguir sus objetivos.

Nuestro servicio médico les ayudará a elegir las actividades más adecuadas a su estado físico para evitar posibles lesiones posteriores.

¡Pónganse en manos de nuestros profesionales!