

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

MANTENIMENT: Sessió d'intensitat mitja-baixa que té com a objectiu reforçar la musculatura en general i millorar la resistència cardiovascular. Inclou exercicis de flexibilitat articular. (*)

Indicada per a: Aquells que vulguin millorar l'agilitat i forma física en general.

STEPS: Sessió d'intensitat alta i amb un alt contingut coreogràfic en què s'utilitza durant tota la sessió l'step.

Indicada per a: Persones amb ganes de passar-ho bé i alhora realitzar un bon treball cardiovascular.

TONIFICACIÓ: Sessió en què es treballa el cos en general amb exercicis específics i localitzats de tonificació muscular. (*)

Indicada per a: Tothom que vulgui millorar la seva forma física en general.

STEP-TONO: Sessió d'intensitat alta que inclou exercicis de steps amb coreografia i exercicis de tonificació de tot el cos. (*)

Indicada per a: Persones que vulguin millorar la resistència cardiovascular i la tonificació de tot el cos. (*)

AERO-TONO: Sessió d'intensitat alta que inclou aeròbic amb coreografia i exercicis de tonificació de tot el cos. (*)

Indicada per a: Persones amb ganes de passar-s'ho bé i alhora realitzar treball efectiu a nivell muscular.

GYM-SUAU: Exercicis i moviments sense esforç, amb consciència de la respiració i el cos. Educació corporal.

POWER DUMBELL: Sessió d'entrenament dinàmica i amena amb càrregues lleugeres. (*)

Indicada per a: Persones amb bon nivell físic que vulguin millorar de forma ràpida la tonificació. Alternatiu a la musculació.

AERO-STEPS: Sessió en què es pot realitzar indiferentment aeròbic o steps. (*)

Indicada per a: Aquelles persones que vulguin millorar la resistència cardiovascular i passar una bona estona ballant al ritme de la música.

ESTIRAMENTS: Classe que comença amb un escalfament general i que segueix amb una sèrie d'estiraments que milloren la flexibilitat. (*) Sessió de 30 minuts.

Indicada per a: aquells que desitgin millorar la flexibilitat i disminuir l'estrès i la tensió corporal. Recomanada per evitar lesions esportives.

AQUA-GYM: Sessió que es realitza en un medi diferent: l'aigua. L'objectiu és millorar el to i la força muscular, augmentar la mobilitat articular i millorar la resistència cardiovascular. (*)

Indicada per a: Aquells que vulguin millorar la seva condició física sense impactes. Facilita la circulació dels vasos sanguinis (varius), redueix les molèsties articulars (artrosi), etc...

GAC: Sessió per a tonificar els grups musculars dels glutis, abdominals i cames. (*)

SPINING: Sessió de treball sobre una bicicleta amb diferents ritmes. Inclou estiraments al final de la sessió.

Indicada per a: Tothom que vulgui fer una sessió cardiovascular per excel·lència i cremar greixos mentre es tonifiquen les cames.

SPIN-SUAU: Sessió d' spinning amb menys intensitat, de mitja hora de duració.

ABD/GLUTIS: Sessió de 30 minuts d'exercicis específics per a definir i enfortir els abdominals o els glutis segons la modalitat escollida. (*)

Indicada per a: Aquells que vulguin enfortir l'abdomen i que vulguin donar una atenció especial a la postura corporal.

SUPER-TRAINING: Sessió d'intensitat alta on es treballen diferents mètodes d'entrenament amb l'objectiu de millorar la condició física.

IOGA: Conjunt de tècniques destinades a aconseguir el control de les funcions vitals, el domini complet del cos i la unitat amb l'essència de la persona. Treballa la unió del cos, ment i respiració. Ajuda a relaxar-nos.

TAI-XI: Art marcial xinès que consta d'una sèrie de moviments enllaçats realitzats de manera lenta i suau. Per a qualsevol edat. Ajuda a mantenir en forma cos i ment.

(*) Totes aquestes classes inclouen exercicis d'estiraments i d'abdominals al final de la sessió.

ACTIVITATS AMB RESERVA PRÈVIA

COUNTRY: Line Dance, Ball individual.

SEVILLANES: Curs monogràfic.

DANSA DEL VENTRE: Curs monogràfic.

MATRONATACIÓ: Sessions teòriques i pràctiques que preparen

la mare per al moment del part amb tècniques de relaxació i respiració. Exercicis a l'aigua.

NATACIÓ: Horaris per a nens (de 3 a 14 anys) i adults. Nivells d'iniciació i de perfeccionament.

ESCOLA TENNIS PER ADULTS: Cursos trimestrals. Nivells d'iniciació i perfeccionament. Grups per nivell de joc. Monitors altament especialitzats.

ESCOLA TENNIS PER A NENS: Escola de tennis per a nens de 5 fins a 15 anys. A escollir 1, 2 o 3 dies per setmana.

NOU HORARI



ACTIVITATS DIRIGIDES

2019



PRAT DE LA RIBA, 91
08206 - SABADELL-

Telèfon: 937264500 Fax: 937279087

www.cts.cat