

## Cos i ment

**Pilates Iniciació \***, amb conceptes de tècniques orientals com la relaxació mental o la respiració, i disciplines occidentals, com la potenciació de la resistència màxima, amb l'objectiu d'aconseguir un cos estil·lit i fort en harmonia. Obtindràs una major consciència corporal combinant el cos i la ment. ❤️

**Pilates Fusió \*\***, amb tots els principis del Pilates, amb els materials i conceptes més actuals, fent en cada sessió una nova lectura del teu cos. Descobreix-te! ❤️

**Pilates Dinàmic \***, amb els principis de Pilates, donant especial èmfasi a la fluïdesa dels teus moviments. Una correcta alineació corporal, el control i la coordinació constant de la respiració farà que després de diverses sessions de Pilates et sentis més àgil i harmònic. Ho notaràs a la teva activitat diària! ❤️

**Pilates Essencial \***, treballa des de la teva base passant per l'essència d'aquesta tècnica. En aquestes sessions, et retrobaràs amb el benestar, donant-li així una nova opció al teu cos. ❤️

**Shanti loga \***, d'arrel clàssica adaptat a Occident. La seva pràctica ens reconecta amb la Salut, la Felicitat i el Coneixement, "recuperant el que veritablement som". Salut és l'aspecte de l'harmonia física; Felicitat és l'expressió de la nostra mentalitat estable. i el coneixement el resultat del desplegament i alineació de la nostra anatomia subtil. ❤️

**Gim Suau \***, pren consciència del teu cos mitjançant exercicis de postures i d'estiraments. Aprendre a fer auto massatge i et sentiràs més àgil i relaxat. ❤️

**QBalance \***, amb el suport de la música combinarem diferents disciplines com el Tai-chi, loga o el Pilates. Milloraràs la col·locació postural, el to muscular, l'equilibri, la flexibilitat i en tot moment sabràs el grup muscular i articular que s'ha de moure, contraure, flexionar, estirar...

## Condició física

**QDRUMMING** \*\*\*\* ja no tens excusa per sortir a córrer! Si vols passar una bona estona i posar-te en forma, aquesta és la teva sessió amb diferents recorreguts.

**Tbc Dinàmic \*\*\*** sessions d'entrenament integral que amb tot tipus de materials complementaris milloraràs la teva capacitat cardiovascular i la teva coordinació.

**QCycling Control \*\*\*** Sessió tècnica, on treballaràs amb carencies controlades i en diferents zones de treball.

**QTraining \*\*\***, sessió de força i resistència per als principals grups musculars, basada en exercicis realitzats amb una barra i discos de pes, que podràs adaptar per escollir el teu objectiu.

**Tbc Energy \*\*\*** sessions d'entrenament integral d'alta intensitat per a millorar la teva condició física en tots els nivells. Crema calories, incrementa la musculatura i perd pes, sense perdre el ritme.

**QCycling Matiné \*\*\***, desperta amb bona música i amb bon humor, somriu al nou dia pedalejant amb força. Tot un repte de bon matí. No es pot començar millor!

**QCycling Asak \*\*\*\*** per treure-li a la sessió el màxim, faràs un treball amb diferents ritmes i canvis de resistència, però alhora continu i progressiu. Prepara't, anirem Asak!

**QCycling Non Stop\*\*\***, 55 min sense perdre el ritme, sent la música, agafa aire...que continuem!

**QCycling top \*\*\*\***  
Sigues el nº 1, pedaleja sense parar, fins arribar al teu objectiu .Porta el teu límit, al més alt!

**TRX** \*\*\*\* Amb centenars d'exercicis per millorar la força, la flexibilitat, l'equilibri i l'estabilitat corporal de forma molt efectiva. Utilitza entrenaments, alhora divertits i efectius, fent créixer l'eficàcia gràcies a la inversió efectuada en els còs.

**Entrenament Dinàmic** \*\*\* Res no pot entrenar millor al cos que el propi cos. Incorpora els moviments funcionals amb l'ajuda de l'step 360, Flexi-bar, Mini-Tramp (llit elàstic), corda, pilota medicinal...

**CKB** \*\*\*\* Basat en cops de puny i cames, en desplaçaments, guàrdies, ... i tot això al ritme de la música. És perfecte, en 50 min t'oblides de tot, mentre cremes calories i poses el teu cos i la teva ment en una mateixa sintonia. Si fins ara no has trobat res que et motivi, és perquè no has provat CKB.

**Cycling Tour\*\*\*** T'ofereim diferents propostes de recorreguts i tu decideixes el repte. Prepara't

**Cycling btt, \*\*\*\*** En aquestes sessions, et preparem per a sortir i posar en pràctica els que faràs fora!!

## Arts marcial

**Judo\***, Art marcial que consisteix a utilitzar la inèrcia del adversari per fer-li perdre l'equilibri i fer-lo caure a terra.

**Savate boxa \*\*\***, Un estil de combat francès que utilitza els punys i les cames. A França, la \*Savate és l'únic art marcial nascut a Europa que existeix tant com a esport i com a forma de combat.

**Full contact/Boxa \*\*\*\***, Disciplina que combina la tècnica del puny i la tècnica de cames basada en la fusió de karate i boxa.

**Kick boxing \*\*\*\***, Art marcial derivada del thai boxing, que utilitza tècniques similars a la boxa. Inclou tècniques de cames, i en destaca low kick.

**Taekwondo \*\*** art marcial d'origen coreà que potencia la disciplina, la flexibilitat i la resistència, i amb la qual la major part del treball es localitza a les cames.

## Aquàtiques

**Aquatrainning Extrem30min** \*\*\* mínim tems, màxim rendiment! combina la tonificació i resistència amb treball cardiovascular, on només tindràs temps de respirar, així que agafa aire !!!

**H2O Dreams \***, sessió aquàtica on predominen els estiraments i moviments adaptats al medi amb una intensitat suau. Aquateràpia. ❤️

**H2O Moving \*\*\***, sent els beneficis de l'activitat aquàtica a través dels moviments dins de l'aigua...salta, rema, córrer, i tot el que et puguis imaginar!

**H2OFitness \*\*\***, atreveix-te a realitzar un treball molt intens d'abdominals, cames, braços, i comprovaràs que dintre de l'aigua també es sua.

**H2OGym \*\***, sessió aquàtica d'intensitat mitja on predominen els exercicis de tonificació i cardiovasculars.

**H2O Extrem \*\*\*\***, trasllada al medi aquàtic el treball que realitzes a les teves classes de tonus, però amb un afegit, la ingravidesa i la resistència de l'aigua que posaran la teva força a prova.

## Coreografiades

**Step \*\***, amb suport musical i coreografies, es fusionen diferents moviments i passos de disciplines com l'aeròbic, i el *dance*. S'utilitza la plataforma (step) com a principal element.

**Fusió Latina \*\***, dóna-li sabor i color a la teva vida amb unes pinzellades de salsa, funk o dansa africana, faràs d'una manera divertida l'exercici que necessites.