

GYM LAIETÀ

ACTIVITATS DIRIGIDES

Body pump: el body pump es un programa de entrenamiento físico que combina las actividades propias del aeróbic con trabajo muscular mediante la realización de ejercicios de levantamiento de pesas

Body balance: el body balance es un programa de ejercicio que combina yoga, estiramientos, pilates y taichi para entrenar de forma suave pero efectiva, relajarse y equilibrar cuerpo y mente

Body step: el bodystep es un programa de entrenamiento en el que se combinan ejercicios de cardio y fuerza que favorecen la resistencia muscular

Cxworx: es la actividad que combina diferentes métodos de entrenamiento y ejercicios dinámicos realizados con gomas elásticas y disco.

Gap (glúteos ,piernas y abdomen): es una gimnasia de mantenimiento que trata de poner firmes y endurecidos nuestros glúteos, abdominales y piernas.

Yoga: es una ciencia intemporal, un conjunto de técnicas que conducen al individuo al bienestar, trabajando a un tiempo cuerpo, mente y espíritu como un todo.

Zumba: es una mezcla de ritmos latinos –salsa, merengue, flamenco o bachata– y ejercicios aeróbicos que se ha convertido en la rutina de moda para perder peso.



GYM LAIETÀ

ACTIVITATS DIRIGIDES

Control pilates: el método pilates consiste en un conjunto de ejercicios físicos especialmente pensados para fortalecer y tonificar los músculos sin aumentar su volumen.

Spinning: tipo de gimnasia que se practica sobre una bicicleta estática y consiste en alternar la intensidad de la pedaleada en sucesivas secuencias de tiempo.

Estiramiento: los estiramientos son ejercicios en los cuales el músculo se ve sometido a una tensión de elongación (fuerza que lo deforma longitudinalmente), durante un tiempo variable y a una velocidad determinada.

Tonificación: es una actividad de mediana intensidad, donde se trabaja la musculatura con ejercicios simples y efectivos, utilizando pesas, gomas y diferentes elementos que se encuentra dentro de una sala de gym

Tono ball: El fitball es una actividad encuadrada dentro de la denominada 'slow gym', es decir, gimnasia suave que, sin embargo, permite trabajar todo el cuerpo de forma completa.

Postural: es un sistema de ejercicio saludable de educación postural. el objetivo de las clases es mejorar la movilidad, la fuerza, la flexibilidad y la alineación corporal, consiguiendo que el alumno asimile los patrones posturales y de movimiento más saludables y efectivos.



www.laieta.cat

Pintor Ribalta, 2-8 / 08028 Barcelona
Tel. 93 448 63 50 · Fax 93 333 82 46 · cel@laieta.cat



GYM LAIETÀ

ACTIVITATS DIRIGIDES

En forma: actividad de baja intensidad donde se trabaja la resistencia muscular utilizando la fuerza del propio cuerpo y pesas

Baile de salón: el baile de salón es una disciplina de pareja que integra en un programa estructurado en varios niveles, desde la iniciación hasta el baile de competición, varios ritmos de baile en pareja, cada uno con sus características peculiares, que en su día disfrutaron de gran popularidad en el mundo entero

Country: es un baile actualmente muy extendido en todo el mundo, y va adquiriendo más aficionados cada día. es un tipo de baile adecuado para todo tipo de personas y edades, es una manera de disfrutar de la música y al mismo tiempo hacer ejercicio, también favorece la memoria, ya que sin darte cuenta eres capaz de memorizar una gran cantidad de coreografías, si gran esfuerzo.

Line dance: es un tipo de baile donde un grupo de personas dispuestas en líneas realizan una misma coreografía para una música determinada. el “country line dance” es solo una parte del baile country



www.laieta.cat

Pintor Ribalta, 2-8 / 08028 Barcelona
Tel. 93 448 63 50 · Fax 93 333 82 46 · cel@laieta.cat

