

# ACTIVITATS DIRIGIDES

## CAMPUS TERRASSA

### LES MILLS BODYPUMP

Treballa els principals grups musculars en només 50 minuts. És l'original classe amb barra i discos que enforteix i tonifica tot el cos. En una sessió de BODYPUMP treballes els principals grups musculars fent servir els millors exercicis com per exemple, squats, presses, elevacions i curls. Bona música i la selecció de pes, et motivarà a assolir els resultats que busques, i ràpid.

Els beneficis que t'ofereix aquesta classe són: millora força i resistència, definició i tonificació musculars i augment de la densitat dels ossos.

### LES MILLS BODYBALANCE

És un programa inspirat en el yoga, el Taitxí i el Pilates, que millora la flexibilitat i la força. Els exercicis de respiració controlada, concentració, estiraments, moviments i postures adaptades a la música, donen com a resultat una sessió que transporta a un estadi d'harmonia i equilibri.

Els beneficis que t'ofereix aquesta classe a part d'aportar sensació de calma i benestar són: augment de la força, la flexibilitat i l'amplitud de moviments i reducció del nivell d'estrès.

### ABDOMINALS

És una classe de 30 minuts d'entrenament de força de *core* i d'esquena.

En aquesta classe es treballa la força abdominal i d'esquena per millorar l'estabilitat postural. Entrena amb el peso del teu cos o amb material com gomes i peses.

### GAC

Sessió de condicionament físic destinada a la tonificació muscular de Glutis, Abdominals i Cames, utilitzant diferents materials i aparells com steps, peses, gomes flexibles, etc.

### PILATES

Mètode d'entrenament cos-ment, centrat en moviments controlats i coordinats amb la respiració conscient. Tot això amb l'objectiu d'obtenir un cos fort i flexible utilitzant aparells com *fit balls*, bandes elàstiques, piques, etc.