


WETGYM	Activitat aquàtica dirigida que treballa la millora de la condició física general mitjançant exercicis de treball aeròbic i de tonificació a una intensitat baixa-mitja.
WETAEROBIC	Activitat cardiovascular a la piscina. Es segueix una coreografia amb exercicis de gran implicació muscular i contra la resistència que ofereix l'aigua a una intensitat mitja.
WETHARD	Activitat d'alta intensitat que es realitza a la piscina i que combina exercicis de treball funcional amb diferents tipus de materials fora de l'aigua, exercicis aquàtics de natació i fitness aquàtic. L'objectiu d'aquesta activitat es fer un treball global de la condició física de manteniment i/o millora de les capacitats físiques bàsiques entrenant amb un mètode continu.
BODYCOMBAT	Programa cardiovascular coreografiat amb música sense contacte, inspirat en Arts Marcials, amb moviments que provenen del Karate, Boxa, Tae Kwon Do, Tai Chi i Muay Thai. Aquest exercicis conformen un entrenament complet de tren superior i inferior, enfortint braços, espatlles, cames i esquena, alhora que s'aconsegueix més flexibilitat, coordinació, resistència i un gran crema calòrica.
SPINNING	Activitat dirigida amb bicicletes estàtiques en què es pedaleja al ritme de la música i es simula un recorregut amb diferents intensitats.
VIRTUALBIKE	Activitat dirigida de forma virtual amb bicicletes estàtiques, en què es pedaleja al ritme de la música i es simula un recorregut amb diferents intensitats.
	Activitat coreografiada, que fusiona el ball amb exercicis d'entrenament cardiovascular i fitness.
STEP	Activitat coreografiada que té com a objectiu millorar la resistència cardiovascular. S'efectua sobre un esglaó ajustable.
IBT	Treball de tonificació amb intervals de resistència aeròbica. S'utilitzen diferents materials com graons (<i>steps</i>), gomes (<i>xertubes</i>), pesos i exercicis funcionals on es treballa tot el cos.
BODYPUMP	Classe de tonificació dels principals grups musculars on es treballa buscant l'efecte de les múltiples repeticions amb poc pes per a buscar la fatiga. La música marca el ritme de treball més ràpid o lent de manera que s'aconsegueixin tonificar totes les fibres.
GAC	Sessió ideal per tonificar i definir glutis, abdominals i cames.
TONIFICACIÓ	Activitat on es treballa l'enfortiment de tots els grups musculars mitjançant un treball de força amb el propi pes corporal o sobrecàrregues baixes.
BODYBALANCE	Programa inspirat en el Yoga, Taitxí i Pilates que busca millorar la flexibilitat i la força a través d'un treball integrat del cos i la ment, controlant la respiració i fent moviments suaus al ritme de la música per a assolir un estat d'harmonia i equilibri.
ESTIRAMENTS	Activitat d'intensitat baixa adreçada a millorar la flexibilitat muscular i la mobilitat articular. S'utilitzen diferents tècniques d'estirament i relaxació.
POSTURAL	Activitat que integra els elements més interessants de mètodes com el Pilates, Stretching, etc. Busca el benestar, la relaxació i la millora dels problemes ossis i musculars.
RUNNING	Sessions grupals d'iniciació a la tècnica de cursa, amb l'objectiu de poder participar i finalitzar amb èxit, una cursa popular. Ideal per a persones que volen iniciar-se, millorar la seva tècnica o estat de forma física.

IMPORTANT!

- Aquestes sessions tenen un aforament limitat en funció de la sala i del tipus d'activitat.
- Per a accedir a les sales d'activitats, tant de Nova Piscina com al pavelló Can Tintorer, caldrà reservar cita prèvia per la web: <https://esportsgava.deporsite.net/>
- Es farà el mateix sistema per a les sessions dirigides a la piscina
- Totes les sessions tenen una durada de 50 minuts, excepte les de spinning i virtual bike que tenen una durada de 45 minuts.