

WETGYM	Activitat aquàtica dirigida que busca la millora de la condició física general mitjançant exercicis de treball aeròbic i de tonificació, amb una intensitat baixa-mitjana.
WETAEROBIC	Activitat cardiovascular coreogràfica a piscina. Exercicis de gran implicació muscular aprofitant la resistència que ofereix l'aigua, amb una intensitat mitjana.
WETHARD	Activitat d'alta intensitat que es realitza a 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 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 coreogràfica i música, sense contacte, inspirat en Arts Marcials, amb moviments que provenen del Karate, Boxa, Tae Kwon Do, Tai Chi i Muay Thai. Aquests exercicis conformen un entrenament complet de tren superior e inferior, enfortint braços, espatlles, cames i esquena, a la vegada que s'assoleix més flexibilitat, coordinació, resistència i una gran despesa calòrica.
CYCLING	Activitat dirigida amb bicicletes estàtiques on es pedaleja al ritme de la música i es simula un recorregut amb diferents intensitats.
VIRTUALBIKE	Activitat dirigida de forma virtual amb bicicletes estàtiques, on es pedaleja al ritme de la música i es simula un recorregut amb diferents intensitats.
 ZUMBA	Activitat coreogràfica que fusiona el ball amb exercicis d'entrenament cardiovascular i fitness.
STEP	Activitat coreogràfica que té com objectiu millorar la resistència cardiovascular. Es realitza sobre un esgraó ajustable.
IBT	Treball de tonificació amb intervals de resistència aeròbica. S'utilitzen diferents materials com steps, gomes, pesos i exercicis funcionals on es treballa tot el cos.
BODYPUMP	Activitat de tonificació dels principals grups musculars mitjançant l'efecte de les múltiples repeticions amb poc pes per la consecució del punt de fatiga. La música marca el ritme de treball, més ràpid o lent, de manera que s'aconsegueix tonificar totes les fibres.
GAC	Activitat ideal per tonificar i definir glutis, abdominals i cames.
TONIFICACIÓ	Activitat on es treballa la tonificació de tots els grups musculars mitjançant un treball de força amb el propi pes corporal o sobrecàrregues bàsiques.
 CORE	Activitat on es treballa la tonificació dels grups musculars d'abdominals, esquena i glutis. Augmenta la força funcional necessària per millorar l'estabilitat postural i prevenir lesions.
BODYBALANCE	Programa inspirat en Ioga, Tai Chi i Pilates que busca millorar la flexibilitat i la força a través d'un treball integral del cos i la ment, controlant la respiració i fent moviments suaus al ritme de la música per aconseguir un estat d'harmonia.
ESTIRAMENTS	Activitat d'intensitat baixa dirigida a millorar la flexibilitat muscular i la mobilitat articular. S'utilitzen diferents tècniques d'estiraments i relaxació.
POSTURAL	Activitat que integra els elements més interessants de mètodes como Pilates, Estiraments, etc. Busca el benestar, la relaxació i la millora dels problemes ossis i musculars.
RUNNING	Sessions grupals d'iniciació a la tècnica de carrera, amb l'objectiu de poder participar y finalitzar amb èxit una carrera popular. Ideal per 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 accedir a les sales d'activitats, tant de Nova Piscina com del pavelló de Can Tintorer, es necessari reservar cita prèvia a la web: <https://esportsgava.deporsite.net/>
- Es seguirà el mateix sistema a les sessions dirigides de piscina.
- Totes les sessions tenen una durada de 50 minuts, excepte les de virtual bike i cycling que tenen una duració de 45 minuts.