

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	
WETGYM	Actividad acuática dirigida que trabaja la mejora de la condición física general mediante ejercicios de trabajo aeróbico y de tonificación a una intensidad baja-mediana.
WETAEROBIC	Actividad acuática de bajo impacto que combina ejercicios aeróbicos dentro del agua. Sesión coreografiada, al ritmo de la música.
WETHARD	Actividad acuática dirigida que trabaja la mejora de la condición física mediante ejercicios de trabajo de fuerza y resistencia dentro del agua a una intensidad medio-alta.
FUNCIONAL	Actividad grupal al aire libre, donde se combina el entreno cardiovascular y la fuerza. Circuito de ejercicios de media y alta intensidad con material como ketelbell, pelota medicinal, caja pilométrica ...
ESTIRAMENTS	Actividad de intensidad baja para mejorar la flexibilidad muscular y la movilidad articular mediante técnicas de estiramiento y relajación
CORE	Programa coreografiado que tonifica y estabiliza el centro corporal y mejora la postura mediante el entrenamiento de abdominales y otros grupos musculares con gomas y discos.
BODYPUMP	Programa coreografiado de tonificación de los principales grupos musculares, mediante ejercicio con peso (barra) al ritmo de la música.
ZUMBA	Actividad coreografiada que fusiona el baile con ejercicios de entrenamiento cardiovascular y fitness.
BODYBALANCE	Programa coreografiado inspirado en el ioga, taitxí i pilates, que busca mejorar la flexibilidad y la fuerza a través de un trabajo integral cuerpo-mente.
BODYCOMBAT	Programa coreografiado con música y sin contacto, inspirado en artes marciales con movimientos de kárate, boxeo, taekwondo, taitxí y muay thai.
GAC	Actividad donde se tonifican los grupos musculares de glúteos, abdominales y piernas mediante el trabajo de fuerza con el propio peso o con cargas bajas, al ritmo de la música o no.
IBT	Trabajo de tonificación con intervalos de resistencia aeróbica. Se utilizan materiales como steps, pesos, mancuernas ...
POSTURAL	Actividad que integra los elementos más interesantes de Pilates, Stretching, SGA ... Busca el bienestar, la relajación y la mejora de los problemas óseos y musculares.
STEP	Actividad aeróbica que en plataforma elevada al ritmo de la música. Su objetivo es mejorar la resistencia cardiovascular.
CYCLING	Actividad dirigida con bicicletas estáticas al ritmo de la música donde se simula un recorrido con diferentes intensidades.
VIRTUAL BIKE	Actividad dirigida virtual con bicicletas estáticas donde se pedalea al ritmo de la música y se simula un recorrido con diferentes intensidades.
TONIFICACION	Actividad de tonificación de todos los grupos musculares mediante un trabajo de fuerza con el propio peso corporal o con cargas bajas.
RUNNING (INICIACION)	Actividad dirigida a personas que quieren iniciarse en la práctica del running de manera progresiva, segura y adaptada a su nivel.
RUNNING (AVANÇAT)	Actividad dirigida a personas con experiencia que quieren mejorar su rendimiento, optimizar su técnica y aumentar su velocidad de carrera.

El Ayuntamiento se reserva el derecho de variar los espacios, actividades y horarios en función de las necesidades.