DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS	
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 aquàtica de baix impacte que combina exercicis aeròbics dins l´aigua. Sessió coreografiada, al ritme de la música.
WETHARD	Activitat aquàtica dirigida que treballa la millora de la condició física mitjançant exercicis de treball de força i resistència dins de l'aigua a una intensitat mitja-alta.
FUNCIONAL	Activitat grupal a l'aire lliure on es combina l'entrenament cardiovascular i la força. Circuit d'exercicis de mitja i alta intensitat amb material com kettlebell, pilota medicinal, caixa pliomètrica...
ESTIRAMENTS	Activitat d'intensitat baixa adreçada a millorar la flexibilitat muscular i la mobilitat articular mitjançant tècniques d'estirament i relaxació.
CORE	Programa coreografiat que enforteix i estabilitza el centre corporal y millora la postura mitjançant l'entrenament d'abdominals i altres grups musculars amb gomes i discos.
BODYPUMP	Programa coreografiat de tonificació dels principals grups musculars, que combina exercicis amb pes (barra) al ritme de la música.
ZUMBA	Activitat coreografiada, que fusiona el ball amb exercicis d'entrenament cardiovascular i fitness.
BODYBALANCE	Programa coreografiat inspirat en el ioga, taitxí i pilates, que busca millorar la flexibilitat i la força a través d'un treball integral del cos i la ment.
BODYCOMBAT	Programa coreografiat amb música i sense contacte, inspirat en arts marcials amb moviments que provenen de karate, boxe, taekwondo, taitxí i muay thai.
GAC	Activitat on es tonifiquen 3 grups musculars: glutis, abdominals i cames mitjançant un treball de força amb el propi pes o amb sobrecàrregues baixes, al ritme de la música o no.
IBT	Treball de tonificació amb intervals de resistència aeròbica. S'utilitzen diferents materials com steps, xertubes, pesos...
POSTURAL	Activitat que integra els elements més interessants de mètodes com el Pilates, Stretching, SGA, tec. Busca el benestar, la relaxació i la millora dels problemes ossis i musculars.
STEP	Activitat aeròbica que fa exercicis amb una plataforma elevada al ritme de la música, que té com a objectiu millorar la resistència cardiovascular.
CYCLING	Activitat dirigida amb bicicletes estàtiques en què es pedaleja al ritme de la música i se simula un recorregut amb diferents intensitats.
VIRTUAL BIKE	Activitat dirigida de forma virtual amb bicicletes estàtiques, en què es pedaleja al ritme de la música i se simula un recorregut amb diferents intensitats.
TONIFICACIO	Activitat on es treballa l'enfortiment de tots els grups musculars mitjançant un treball de força amb el propi pes corporal o sobrecàrregues baixes.
RUNNING (INICIACIO)	Activitat dirigida a persones que volen iniciar-se en la pràctica del running de manera progressiva, segura i adaptada al seu nivell.
RUNNING (AVANÇAT)	Activitat dirigida per a persones amb experiència que volen millorar el seu rendiment al següent nivell, optimitzant la tècnica y augmentant la velocitat de cursa.

L'Ajuntament es reserva el dret de variar els espais, activitats i horaris en funció de les necessitats.