



<b>WETGYM</b>	Actividad acuática dirigida que busca la mejora de la condición física general mediante ejercicios de trabajo aeróbico y de tonificación, con una intensidad baja-media.
<b>WETAEROBIC</b>	Actividad cardiovascular coreográfica en piscina. Ejercicios de gran implicación muscular aprovechando la resistencia que ofrece el agua, con una intensidad media.
<b>WETHARD</b>	Actividad de alta intensidad que se realiza en piscina y que combina ejercicios de trabajo funcional con diferentes tipos de materiales fuera del agua, ejercicios acuáticos de natación y fitness acuático. El objetivo es hacer un trabajo global de la condición física de mantenimiento y/o mejora de las capacidades físicas básicas, entrenando con un método continuo.
<b>BODYCOMBAT</b>	Programa cardiovascular coreográfico con música y sin contacto, inspirado en Artes Marciales, con movimientos que provienen del Karate, Boxeo, Tae Kwon Do, Tai Chi y Muay Thai. Estos ejercicios conforman un entreno completo de tren superior e inferior, fortaleciendo brazos, hombros, piernas y espalda, a la vez que se consigue más flexibilidad, coordinación, resistencia y una alta quema calórica.
<b>CYCLING</b>	Actividad dirigida con bicicletas estáticas en la que se pedalea al ritmo de la música y se simula un recorrido con diferentes intensidades.
<b>VIRTUALBIKE</b>	Actividad dirigida de forma virtual con bicicletas estáticas, en la que se pedalea al ritmo de la música y se simula un recorrido con diferentes intensidades.
 <b>ZUMBA</b>	Actividad coreográfica que fusiona el baile con ejercicios de entrenamiento cardiovascular y fitness.
<b>STEP</b>	Actividad coreográfica que tiene como objetivo mejorar la resistencia cardiovascular. Se efectúa sobre un escalón ajustable.
<b>IBT</b>	Trabajo de tonificación con intervalos de resistencia aeróbica. Se utilizan diferentes materiales como steps, gomas, pesos y ejercicios funcionales donde se trabaja todo el cuerpo.
<b>BODYPUMP</b>	Actividad de tonificación de los principales grupos musculares mediante el efecto de las múltiples repeticiones con poco peso para la búsqueda del punto de fatiga. La música marca el ritmo de trabajo, más rápido o lento, de manera que se consigue tonificar todas las fibras.
<b>GAC</b>	Actividad ideal para tonificar y definir glúteos, abdominales y piernas.
<b>TONIFICACIÓN</b>	Actividad donde se trabaja el fortalecimiento de todos los grupos musculares mediante un trabajo de fuerza con el propio peso corporal o sobrecargas básicas.
 <b>CORE</b>	Actividad donde se trabaja la tonificación de los grupos musculares de abdominales, espalda y glúteos. Aumenta la fuerza funcional necesaria para mejorar la estabilidad postural y prevenir lesiones.
<b>BODYBALANCE</b>	Programa inspirado en Yoga, Tai Chi y Pilates que busca mejorar la flexibilidad y la fuerza a través de un trabajo integral del cuerpo y la mente, controlando la respiración y haciendo movimientos suaves al ritmo de la música para conseguir un estado de armonía
<b>ESTIRAMIENTOS</b>	Actividad de intensidad baja dirigida a mejorar la flexibilidad muscular y la movilidad articular. Se utilizan diferentes técnicas de estiramiento y relajación.
<b>POSTURAL</b>	Actividad que integra los elementos más interesantes de métodos como el Pilates, Estiramientos, etc. Busca el bienestar, la relajación y la mejora de los problemas óseos y musculares.
<b>RUNNING</b>	Sesiones grupales de iniciación a la técnica de carrera, con el objetivo de poder participar y finalizar con éxito una carrera popular. Ideal para personas que quieren iniciarse, mejorar su técnica o estado de forma física.

#### ¡IMPORTANTE!

- Estas sesiones tienen un aforo limitado en función de la sala y del tipo de actividad.
- Para acceder a las salas de actividades, tanto de Nova Piscina como del pabellón de Can Tintorer, es necesario reservar cita previa en la web: <https://esportsgava.deporsite.net/>
- Se seguirá el mismo sistema en las sesiones dirigidas de piscina.
- Todas las sesiones tienen una duración de 50 minutos, excepto las de virtual bike y cycling que tienen una duración de 45 minutos.