



Activitats dirigides

Consulta'ns!

Av. Icària, 167
08005 BARCELONA
Tel.: 93 221 25 80
Fax: 93 221 38 73
sara@novaicaria.com

www.novaicaria.com

 **novaicària**
ESPORTS CLUB


Entrenament cardiovascular

Sessions en les quals l'objectiu principal és la millora del sistema cardiovascular. Seguint el ritme de la música es realitzen diferents coreografies de mitjana i/o alta intensitat, que ens divertiran i ens ajudaran a disminuir el percentatge de greix corporal.

- **STEP:** Combinació de passos que es realitzen sobre una plataforma individual, elevada i/o ajustable (step).
- **AERO COMBAT:** Sessió cardiovascular en què realitzen coreografies amb passos i moviments de combat.
- **BOOTYSTEP** Sessió que combina el treball cardiovascular amb el de resistència i potència, realitzant coreografies senzilles a l'step, amb moviments atlètics i potents. És un dels millors programes per cremar calories i tonificar les cames i els glutis. (Activitat integrada dins el programa Body Training System).
- **ZUMBA** Sessió coreografiada molt divertida i fàcil de seguir. Mitjançant el ball es cremen calories, es millora el sistema cardiovascular i et diverteixes movent el cos al ritme de la música.
- **DANCE:** Fusió de l'aeròbic amb les últimes tendències de ball. Mou-te a ritme de house, hip-hop, dance, funk... Gaudeix amb les coreografies més innovadores que et faran suar i treballar la teva capacitat aeròbica realitzant passos senzills i divertits.

Tonificació i força

Sessions dissenyades per tonificar i enfortir els principals grups musculars, i desenvolupar la força, la resistència i la flexibilitat, mitjançant exercicis dinàmics, variats i d'execució senzilla.

- **TONO:** Sessió en què es realitzen exercicis localitzats utilitzant peses, body bars, bandes elàstiques, etc. Per augmentar la intensitat i eficàcia dels exercicis.
- **GAC:** Programa intens i molt efectiu per definir i augmentar el to muscular, principalment dels glutis, els abdominals i les cames.
- **BOOTYPLUMP** Sessió d'activitat física que permet millorar la resistència i la força muscular, i modelar la forma corporal de manera progressiva. S'utilitzen barres amb discos de diferents mesures per realitzar una sèrie d'exercicis al ritme de la música. (Activitat integrada dins el programa Body Training System).
- **FAT BURN:** Sessió en què es realitzarà un treball intens, dinàmic i efectiu per cremar calories i disminuir el greix corporal, i en què milloraràs la teva força, resistència, coordinació i agilitat treballant amb les últimes tendències en fitnes.
- **CELESTIAL COREWORK** Programa intens de 30 minuts dissenyat específicament per tonificar i enfortir els abdominals, glutis, millorar la força funcional i ajudar a prevenir lesions. (Activitat integrada dins el programa Body Training System).

Resistència i tonificació

Sessions en què es combina el treball de resistència cardiovascular, amb el de la força i tonificació muscular.

- **Total training:** Sessió molt variada, d'una hora i vint minuts d'activitat, en què es treballen totes les qualitats físiques bàsiques a través de la utilització de tècniques i materials molt diversos.

Millora física i qualitat de vida

Activitats destinades a mantenir i millorar la forma física, la flexibilitat, la col·locació postural i la qualitat de vida.

- **ESTIRAMENTS:** Sessió amb l'objectiu d'augmentar la flexibilitat en general i millorar la postura corporal. De gran ajuda per prevenir lesions i molèsties musculars.
- **CONTROL PILATES:** Sessió destinada a la millora del coneixement del nostre cos mitjançant moviments suaus, que ens permetrà millorar la postura corporal, la flexibilitat, la mobilitat articular, la respiració i la relaxació.
- **GIMNÀSTICA EDAT D'OR:** Programa d'activitat física d'intensitat moderada especialment dissenyat per a persones que es troben en "la seva segona joventut", dirigit a millorar la salut i la condició física, i així obtenir una alta qualitat de vida.
- **BOOTYBALANCE** Sessió que combina els principis bàsics del tai-txi, ioga, Pilates i del mètode Feldenkrais i crea un treball que permet arribar a un estat d'equilibri i harmonia entre cos i ment. Redueix l'estrès, millora la força i la flexibilitat, l'equilibri, la postura i la capacitat de concentració. (Activitat integrada dins el programa Body Training System).
- **ESQUENA SANA:** Sessió de reeducació postural de l'esquena. Principalment el que es realitzarà serà un treball de tonificació i estiraments del tronc superior.

Activitats outdoor

- **RUNNING:** Sortirem de recepció per realitzar un entrenament de carrera en grup i gaudirem d'un espai tan privilegiat com el que tenim al voltant del gimnàs.
- **BEACH CAMP:** Activitat molt dinàmica i intensa que combina la diversió d'una classe en grup amb el treball funcional, de força-resistència i cardiovascular, i tot realitzat a l'aire lliure gaudint de l'entorn tan privilegiat que tenim al costat mateix del gimnàs. (Tindrà un període des del mes de juliol fins a l'octubre. Excepte el mes d'agost).

Spinning

Entrenament intens de ciclisme indoor

- **Spinning:** Activitat que es realitza amb una bicicleta estàtica, especialment indicada per millorar el sistema cardiovascular i disminuir el percentatge de greix corporal. Les sessions estan dirigides per un instructor que marca la cadència del pedaleig i la intensitat, tot seguint el ritme de la música.

Cos i Ment

Activitats orientades a augmentar el coneixement del propi cos i la pròpia ment.

- **TAI-TXI:** Activitat oriental que combina moviments globals pausats, amb tècniques de respiració, en què s'aconsegueix una relaxació i una millora de l'estat general, i s'activa sobre el sistema nerviós central.
- **TXI-KUNG:** També anomenat ioga xinès, és un mètode de curació integral cos-ment, que engloba exercicis corporals, estiraments, respiració i concentració mental, per aconseguir una millora de l'estat físic i psíquic.
- **IOGA:** Sessió en què es realitzen moviments per augmentar la flexibilitat, la força i la capacitat d'equilibri i relaxació, mitjançant diverses postures i tècniques de respiració. Alhora també proporciona benestar mental i millora el nivell d'energia personal.

Activitats d'aigua

Sessions dirigides en les quals es busca una millora de l'estat físic general aprofitant les propietats i beneficis de l'aigua.

- **AQUAGYM:** Activitat aquàtica de mitjana intensitat, no coreografiada, en què es realitzen diferents treballs: cardiovascular, manteniment físic i coordinació.
- **AQUADANCE:** Sessió de coreografia fàcil i molt intuïtiva amb exercicis aeròbics i dinàmics. Seguiments dels ritmes musicals que potencien la coordinació amb música Dance.
- **AQUAEXTREME:** Classe que combina exercicis de tonificació i resistència aeròbica en freqüències altes i utilitzant material complementari amb pes.

Activitats BOX*

- **COMBAT BOXING** Grup de màxim 10/12 persones. Activitat intensa per a la millora de la força, agilitat i resistència. L'entrenador et portarà al límit del teu cos i aconseguiràs uns resultats increïbles.
- **BOXING** Grup de màxim 10/12 persones. Activitat intensa per a la millora de la tonificació/força, agilitat, resistència i coordinació. La importància d'aquest entrenament és el control del propi cos i l'eficàcia dels moviments, per això notaràs grans canvis en poques sessions.

*No incloues en la quota.



www.novaicaria.com



Av. Icària, 167
08005 BARCELONA
Tel.: 93 221 25 80
Fax: 93 221 38 73
sara@novaicaria.com



www.novaicaria.com