

# Ajuntament de Castellar del Vallès

## Activitats fitness

### ACTIVITATS FITNESS

**AERÒBIC.** Sessions de combinació i coordinació de moviments enllaçats al ritme de la música, creant una molt atractiva coreografia adaptada a diferents nivells.

**STEP.** Sessions coreografiades amb música que consisteixen a pujar i baixar d'un esglaió i t'ajudaran a millorar la teva forma física i coordinació.

**AERODANCE.** Activitat de treball cardiovascular coreografiada i de ball, adaptada a uns objectius de salut. S'utilitzen diferents estils (funk, hip-hop, ritmes llatins, balls de saló, etc) que s'alternen al llarg de les sessions.

**CYCLING.** Entrenament dirigit amb bicicletes estàtiques.

**FIT KID.** Pràctica de diferents modalitats d'activitats fitness amb suport musical: aeròbic, step, salsa, hip-hop, funky, dirigit a nois i noies. Fit kid infantil (7-12 anys) / Fit kid júnior (13-16 anys)

**CONDICIONAMENT TOTAL DEL COS (CTC).** Mètode integral d'entrenament cardiovascular i muscular combinat amb aeròbic, step i treball de tonificació muscular amb material divers.

**CONDICIONAMENT FÍSIC (CF).** Sessions de 30 o 55 minuts on s'apliquen els diferents sistemes d'entrenament per millorar la teva forma física.

**GLUTIS, ABDOMINALS i CAMES (GAC).** Sessions de 30 o 55 minuts, exclusivament per treballar el to muscular dels glutis, abdominals i cames amb acompanyament musical.

**POSTURAL PILATES.** Treball de col·locació corporal d'exercicis d'estiraments globals i tonificació de la musculatura implicada en el manteniment postural correcte.

**EN FORMA.** Varietat de sessions adaptades i dirigides a persones grans i/o amb necessitats especials, orientades a la millora de la condició física i de la qualitat de vida.

**BODY PUMP.** Sessions d'entrenament físic coreografiades mitjançant el treball dirigit amb barres i discos de diferents pes.

**FIT IOGA.** Activitat no coreografiada on s'utilitzen tècniques d'estirament i relaxació combinades amb exercicis propis del ioga.

**BOSU.** Activitat dirigida que combina elements cardiovasculars, musculars i de propiocepció. Utilitzant el BOSU com a material de treball faràs una activitat global que abarca totes les àrees funcionals.

- [Avís legal](#)
- [Sobre el web](#)
- [Accessibilitat](#)
- [Mapa web](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |  
Tel. 93 714 40 40