

Programa Benestar 2026 / 2027



De 14 a 67 anys



Troba
el teu **TEMPS!**

MOVIMENT FUNCIONAL

Entrenament orientat a millorar la capacitat de moviment mitjançant el desenvolupament de la força, la mobilitat i el control corporal, potenciant l'equilibri, la coordinació i la qualitat de vida.

IOGA

Activitat que integra respiració, moviment i concentració mitjançant una seqüència de postures adaptades. **Desenvolupa la mobilitat, la flexibilitat, la força, l'equilibri, la coordinació i la consciència corporal,** afavorint el control postural, el benestar físic i la relaxació.

ENTRENAMENT EN SUPENSIÓ

Entrenament de força mitjançant un sistema de suspensió que aprofita el pes corporal per a millorar la força muscular, l'estabilitat del tronc, l'equilibri, la mobilitat i el control neuromuscular.

SALA DE MUSCULACIÓ

Modela i desenvolupa el teu cos mitjançant un entrenament amb pesos i màquines.

MARXA NÒRDICA

Activitat a l'aire lliure que utilitza bastons específics per a implicar de manera activa tot el cos. Combina el treball de resistència **cardiovascular, força, coordinació, equilibri, ritme i tècnica de marxa,** millorant la condició física, la postura i la capacitat funcional mentre es gaudix de l'entorn natural.