

DESCRIPCIÓ D'ACTIVITATS UB 2024

- **BODYBALANCE™** és un programa inspirat en el yoga, Taitxi i Pilates que millora la flexibilitat i la força. Els seus exercicis de respiració controlada, concentració, estiraments, moviments i posicions adaptats a la música, donen com a resultat una sessió holística que porta als alumnes a un estat d'harmonia i equilibri.
- **BODYPUMP™** és un programa de força on, mitjançant una barra, uns discs i el ritme de la música, s'aconsegueix millorar la força i la resistència, definir i tonificar els músculs i incrementar la densitat òssia.
- **LES MILLS GRIT™** és una sèrie d'exercicis d'entrenament en intervals d'alta intensitat (HIIT, per les sigles en anglès) de 30 minuts que ofereixen increïbles resultats de condicionament físic de manera ràpida. Cadascun dels entrenaments de LES MILLS GRIT – Cardio, Strength i Athletic – estan dissenyats per treballar el cos de diferents maneres. Els tres utilitzen les millors tècniques d'entrenament, música i coreografia d'exercicis per motivar als qui ho practiquen.
- **PILATES:** és un mètode creat per Joseph Hubertus Pilates i que ell anomenava “contrologia”. Consisteix en la realització d'exercicis que ajuden a millorar la tonificació dels músculs mitjançant la successió de moviments fluides. La seva essència està en la utilització del cervell per al control del cos, fomentant l'equilibri.
- **IOGA:** disciplina d'origen hindú que té per objecte d'assolir el domini del cos i de l'esperit a través d'unes pràctiques ascètiques o simplement físiques o psicofisiològiques.
- **TAI-TXI-TXUAN:** és una art marcial xinesa "interna". Comprèn una sèrie de moviments lents on s'ensenya a conèixer el propi equilibri i allò que l'afecta, a reconèixer iguals dins dels altres, i l'estima del valor pràctic en la capacitat de moderar comportaments extrems i l'actitud en els nivells mental i físic.
- **ZUMBA:** és una modalitat esportiva que consisteix en una activitat cardiovascular que combina exercicis de tonificació amb passos de balls llatins.
- **MOBILITAT:** Classe exprés de 30' orientada a recuperar i millorar el rang de moviment, és una excel·lent activitat per compensar després de fer d'un entrenament però també es pot fer de manera aïllada i col·labora d'aquesta manera a mantenir la salut.

- CORE: classe exprés de 30' enfocada a millorar la força, estabilitat i control de la zona mitja. El CORE és un bon entrenament per complementar amb el treball de força a la sal de fitness com per preparar per fer una activitat d'alta intensitat com el CuboFit.
- SUPER GLUTS: entrenaments de força orientada als Glutis, als abdominals i a les cames. Si busques aprendre com entrenar i sentir els efectes de l'entrenament a aquestes àrees, és la teva activitat.
- UB CYCLING: és una activitat de ciclisme indoor. Amb música i sobre una bicicleta aconseguim aconseguir millorar la funció del sistema cardiorespiratori a l'hora que s'eleva la despesa energètica, aquesta és una de les activitats amb més impacte sobre aquest efecte energètic durant la sessió.
- CICLO TRAINING: El ciclo training és una modalitat d'exercici físic que combina el ciclisme estàtic amb exercicis de resistència i força corporal. Durant una sessió de ciclo training, s'alternen períodes de pedalada intensa amb intervals d'exercicis de força, com flexions, abdominals, sentadilles, etc. Aquesta activitat ofereix una varietat de beneficis per a la salut, incloent el reforç muscular, l'augment de la resistència cardiovascular i la cremada de calories.
- SENIORS: és una activitat adaptada que busca preparar a les persones de manera general, està orientada al manteniment de la salut per afrontar els reptes del dia a dia, apta per tots el públics a partir de 55 anys.
- ESQUENA SALUT: Activitat enfocada en millorar la força a la regió de l'esquena, l'estabilitat abdominal i lumbar i la mobilitat del tronc. Té com a objectiu de prevenir i/o millorar les dolències d'aquesta zona.
- CUBOfit: Power/Strength: és un entrenament funcional orientat a desenvolupar la força potència i velocitat en un context Hiit.
- CUBOfit: Conditioning és un entrenament que busca millorar la condició física general a través del treball amb fatiga i amb moviments quotidians, d'aquesta manera l'entrenament té transferència a les accions del dia a dia.
- CUBOfit: Calisthenics és el principal entrenament de força amb el propi pes corporal, on s'utilitza barres, anelles i d'altres elements gimnàstics, un dels principis d'aquesta activitat és la adaptació dels exercicis per poder ajustar a les diferents necessitats individuals.