

Activitats SPA

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
9:00	MEDITACIÓ GUIADA	Pilates APP	Stretching APP	MEDITACIÓ GUIADA	Stretching APP	Yoga APP	MEDITACIÓ GUIADA
10:00					WORKOUT OUTDOOR		
11:00	Hit APP	Core APP	Pilates APP	Tonificació APP	Yoga APP	Core APP	Pilates APP
15:00	Stretching APP	Yoga APP	Tonificació APP	Yoga APP	Hit APP	Pilates APP	Tonificació APP
16:00	G.A.P						
17:00	Yoga APP	Stretching APP	Hit APP	Core APP	Tonificació APP	Hit APP	Stretching APP
18:00	YOGA KIDS 1	Hit APP	YOGA KIDS 2	Stretching APP	Pilates APP	Tonificació APP	Core APP
19:00	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA	TALLER VIVENCIAL	Core APP	Hit APP
20:00	Core APP	Stretching APP	Yoga APP	Pilates APP		Stretching APP	Yoga APP

 Activitats **Gratuïtes** Guiades

 Activitats **Amb Suplement** Guiades

 Entrenament **Gratuït**

Meditació Guiada: Sessions de mindfulness a través d'exercicis i Breathworking amb control de la respiració per a ampliar la consciència i la pau interior

YOGA KIDS 1 : de 5-7 anys Min 2 pax - Max 10 pax (Jocs de postures de ioga i respiracions)

YOGA KIDS 2 : de 8-12 anys Min 2 pax - Max 10 pax

YOGA: Modalitat Hata Vinyasa

Pilates: Modalitat mat en terra

G.A.P. Glutis - Abdomen - Cames . Exercicis de tonificació.

Workout outdoor: Entrenament fitness a l'exterior. Exercicis cardiovasculars d'alta intensitat per cremar calories.

APP Hit: Entrenament d'interval d'alta intensitat. **Core:** Exercicis enfocats en la regió lumbo-pèlvica **Stetching:** Estiraments musculars generals de tot el cos.

Tonificació: Exercicis repetitius, amb i sense pes, per tonificar la musculatura.