



GIMNÀS DINAMIS

Dinamis
esport

GAP

Activitat dirigida de tonificació on es treballen aquestes àrees (glutis, abdomen i cames) en què estan implicats alguns dels músculs més grans del cos i aquells que sostenen l'esquena i la postura.

BENEFICIS:

- CORREGEIX PROBLEMES POSTURALS I D'ESQUENA
- ENFORTEIX I TONIFICA EL ABDOMEN
- MILLORA LA FORÇA DEL TRAM INFERIOR
- ENFORTEIX ELS GLUTIS.

Et permetrà aconseguir els objectius que busques i aconseguir una millora del tram inferior!



GIMNÀS DINAMIS

Dinamis
esport

CARDIO FIT

Activitat dirigida d'entrenament específic, que utilitza diverses màquines d'exercici, que ajuden els practicants a millorar la capacitat cardiovascular i a tonificar els músculs.

BENEFICIS:

- AJUDA A CONTROLAR EL PES
- PREVÉ LA OSTEOPOROSIS
- REDUIX LA ANSIETAT.
- MILLORA LA CAPACITAT PULMONAR

Et permetrà aconseguir els objectius que busques i aconseguir una millora cardiovascular i un benefici general!



GIMNÀS DINAMIS

Dinamis
esport

EQUILIBRIUM

Activitat dirigida amb l'objectiu de treballar l'equilibri del cos i l'estabilitat del cos .

BENEFICIS:

- MILLORA LA POSTURA CORPORAL
- MILLORA LA ELASTICITAT I ESTABILITAT
- AJUDA A PREVENIR LESIONS

Et permetrà aconseguir els objectius que busques i aconseguir una millora en la teva confiança!



GIMNÀS DINAMIS

Dinamis
esport

CROSS TRAINING

Activitat dirigida que engloba diferents exercicis d'alta intensitat, tant de força com cardiovasculars, per treballar tots els grups musculars. El seu objectiu principal és potenciar la condició física de l'esportista i incrementar-ne el rendiment esportiu

BENEFICIS:

- CONTRIBUEIX A CREMAR GRASA
- MILLORA LA FORÇA I ELASTICITAT
- PREVÉ LESIONS
- MILLORA L'ORGANISME CARDIOVASCULAR

Et permetrà aconseguir els objectius que busques i aconseguir una millora cardiovascular amb exercicis curts però intensos.



GIMNÀS DINAMIS

Dinamis
esport

ABDOMINALS

Activitat dirigida basada en el treball abdominal seguit d'exercicis d'estiraments passius i actius amb els quals potenciem la tonificació abdominal i flexibilitat corporal.

BENEFICIS:

- REDUEIX EL MAL D'ESQUENA
- MILLORA LA POSTURA I L'EQUILIBRI
- AJUDA A PREVENIR LESIONS
- FORTIFICA LA ZONA LUMBAR I ABDOMINAL

Et permetrà aconseguir els objectius que busques i aconseguir una millora en la teva zona abdominal!



Dinamis
esport

GIMNÀS DINAMIS

SPINNING

Activitat dirigida de cames principalment, el monitor mitjançant un canvi de freqüència de pedaleig i de la resistència al moviment, realitzar tot tipus d'intensitats. És una gimnàstica molt adaptable al nivell de l'alumne, podent ser un passeig tranquil o esgotador per a un ciclista professional.

BENEFICIS:

- IMPACTE MOLT BAIX EN LES ARTICULACIONS
- TONIFICA EL COS
- CREMA CALORIES I AJUDA A BAIXAR PES
- MILLORA LA SALUT CARDIOVASCULAR

Et permetrà aconseguir els objectius que busques i aconseguir una millora cardiovascular amb exercicis entretinguts.



Dinamis
esport

GIMNÀS DINAMIS

SPINNING VIRTUAL

Activitat dirigida de cames principalment, el monitor virtual mitjançant un canvi de freqüència de pedaleig i de la resistència al moviment, realitzar tot tipus d'intensitats. És una gimnàstica molt adaptable al nivell de l'alumne, podent ser un passeig tranquil o esgotador per a un ciclista professional.

BENEFICIS:

- IMPACTE MOLT BAIX EN LES ARTICULACIONS
- TONIFICA EL COS
- CREMA CALORIES I AJUDA A BAIXAR PES
- MILLORA LA SALUT CARDIOVASCULAR

Et permetrà aconseguir els objectius que busques i aconseguir una millora cardiovascular amb exercicis entretinguts.