



GIMNÀS DINAMIS

**Dinamis**  
esport

# TONO FIT

Activitat dirigida amb l'objectiu de treballar la tonificació de les estructures musculars de tot el cos, aconseguint un to muscular adequat.

## BENEFICIS:

- AUMENTA LA RESISTENCIA I REDUEIX EL RISC D'ENFERMETATS
- MILLORA LA POSTURA I LA SALUT MENTAL
- MILLORA LA CONCENTRACIÓ
- REDUIX LA GRASA CORPORAL

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



GIMNÀS DINAMIS

**Dinamis**  
esport

# PILATES

Activitat dirigida que es basa en el desenvolupament dels músculs interns que ajuda a mantenir l'equilibri corporal i que dona fermesa i enforteix la columna vertebral.

## BENEFICIS:

- MILLORA LA FLEXIBILITAT I POSTURA CORPORAL
- MILLORA LA RESPIRACIÓ I ENFORTEIX EL ABDOMEN
- MILLORA LA FORÇA
- AJUDA A PREVENIR LESIONS

Et permetrà aconseguir els objectius que busques i aconseguir tenir un cos més elàstic i fibrat.



**Dinamis**  
esport

GIMNÀS DINAMIS

# TONIFICACIÓ

Activitat dirigida que consisteix en un treball d'enfortiment muscular en què s'utilitza tota mena de material. Treballaràs tot el cos de manera funcional i aconseguiràs enfortir la musculatura, estilitzar la figura i millorar la postura corporal.

## BENEFICIS:

- DISMINUEIX EL GREIX I EL PES CORPORAL
- REDUEIX EL RISC DE MALALTIES
- MILLORA LA POSTURA CORPORAL
- TONIFICACIÓ DEL COS

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



**Dinamis**  
esport

GIMNÀS DINAMIS

# GIMNÀS SUAU

Activitat dirigida cardiovascular i de tonificació on es busca una millora del benestar físic mitjançant exercicis de fàcil execució. Enfocada a la gent gran.

**BENEFICIS:**

- MILLORA LA FLEXIBILITAT I EQUILIBRI
- MILLORA LA FORÇA I EL TONUS MUSCULAR
- REDUÏX LA ARTROSIS I EL RISC DE MALALTIES

Et permetrà aconseguir els objectius que busques i aconseguir una millora muscular i de benestar general.



**Dinamis**  
esport

GIMNÀS DINAMIS

# ZUMBA

Activitat dirigida que combina música llatina i internacional amb moviments de ball. Les rutines de Zumba incorporen l'entrenament per intervals on s'alternen ritmes ràpids i lents per ajudar a millorar l'estat cardiovascular.

## BENEFICIS:

- MILLORA DEL BENESTAR GENERAL
- ENFORTEIX EL COR
- MILLORA EL STAT D'ÀNIM
- CREMA CALORIES

Et permetrà aconseguir els objectius que busques i aconseguir una millora en la teva confiança i el teu ritme musical!



GIMNÀS DINAMIS

**Dinamis**  
esport

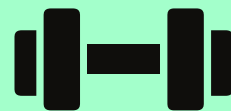
# AQUAGYM

Activitat dirigida que consisteix en la pràctica d'exercicis aeròbics en el medi aquàtic, amb un suport musical. Basat en repeticions i centrat en la tonificació muscular.

## BENEFICIS:

- MILLORA LA CONDICIÓN FÍSICA
- MILLORA LA COORDINACIÓN I LA AGILITAT
- MILLORA LA CONDICIÓN CARDIORESPIRATORIA I LA CIRCULACIÓN SANGUINEA
- TE UN EFECTE TERAPEUTIC

Et permetrà aconseguir els objectius que busques i aconseguir una millora general de salut i corporal!



GIMNÀS DINAMIS

**Dinamis**  
esport

# NATACIÓ ADULTS

Activitat dirigida a l'aigua que persegueixen dos objectius principals: conèixer el medi i aprendre tècniques de natació.

**BENEFICIS:**

- IMPACTE BAIX ALS OSSOS I ARTICULACIONS
- BENEFICIS NEURONALS I COGNITIUS
- MILLORA LA POSICIÓ CORPORAL
- MILLORA EL SISTEMA RESPIRATORI I LA CAPACITAT PULMONAR

Et permetrà aconseguir els objectius que busques i aconseguir una millora general corporal i respiratoria!



GIMNÀS DINAMIS

**Dinamis**  
esport

# IOGA

Activitat dirigida que connecta el cos, la respiració i la ment. Aquesta pràctica utilitza postures físiques, exercicis de respiració i meditació per millorar la salut general.

## BENEFICIS:

- MILLORA LA CONCENTRACIÓ
- PERMET CONCILIAR MILLOR EL SON I AJUDA A DORMIR MÉS PROFUND CADA NIT.
- REDUEIX LA ANSIETAT
- REDUEIXEN LA PRESSIÓ ARTERIAL.

Et permetrà aconseguir els objectius que busques i aconseguir una unió entre el cos i la ment.