

---

# HEALTHSYSTEM

## ACTIVITATS I SERVEIS DE SALUT

### **2** ACCÉS A LES NOSTRES ACTIVITATS

#### RECORDA:

- Tots els professionals som Fisioterapeutes i a més, instructors de l'activitat.
- Les nostres activitats son guiades per nosaltres, i com a Fisioterapeutes, t'ensenyarem tot el que has de saber per realitzar de manera correcta els exercicis.
- Les nostres activitats grupals es realitzen en grups reduïts.
- Si vols més personalització, també realitzem sessions personalitzades.

#### QUINES ACTIVITATS REALITZEM?

- **CIRCUIT FUNCIONAL:** Aconsegueix un cos funcional i eficient, a través de diferents exercicis i estacions, que et desenvoluparan les teves capacitats de força, resistència, flexibilitat, velocitat i agilitat.
- **HIPOPRESSIUS TERAPÈUTICS:** Reforça la musculatura abdominal i del sòl pèlvic a través d'exercicis específics i materials amb gomes i pilotes fitball.
- **ESTIRAMENTS:** Treballa els teus músculs escurçats, millorant la teva flexibilitat i postura, a través de mètodes d'estiraments globals que ajuden a posar especial atenció a les diferents cadenes musculars.
- **TERÀPIA AQUÀTICA:** Sessions "sense" impacte, on treballem dins l'aigua, la resistència, força i amplitud articular, a la vegada que millorem la circulació. Un treball on la intensitat la gradues amb la velocitat d'execució dels exercicis.
- **PILATES SALUDABLE:** Millora l'alineació postural, la força, el control abdominal (core), la estabilitat, la fluïdesa i la mobilitat de tot el nostre cos.
- **MOVIMENT I ANIMAL FLOW:** És un sistema d'entrenament funcional que utilitza rutines de moviments animals, a prop de terra. Un sistema innovador que ens ajuda a reprogramar la teva mobilitat, alhora que treballem grups musculars específics, el condicionament cardiovascular i l'enfortiment muscular.
- **RESPIRACIÓ I MOVIMENT:** Té com a objectiu centrar l'exercici en la respiració guiada, a la vegada que millorem de manera directa, la mobilitat i fluïdesa articular de tot el cos. Un treball diafragmàtic que ens portarà les apnees controlades, per obtenir un cos sa i funcional.
- **RUTINES ONLINE:** Sessions Online on expliquem detalladament el funcionament de les nostres rutines saludables a un click i sense moure't de casa.
- **PSICOMOTRICITAT INFANTIL:** Millora els patrons corporals del nen, dins de la seva fase evolutiva, a través de jocs que barregen treballs de velocitat, coordinació, estabilitat i jocs en equip on ajuden al nen a desenvolupar-se com a persona i conèixer el seu cos i el seu espai.
- **SESSIONS PERSONALS:** Sessions pensades exclusivament per tu i realitzades en un espai i amb material, d'ús privat.

