

## DESCRIPCIÓN GRUPOS ESPECIALES

**PILATES MÁQUINAS:** Entrenamiento mente/cuerpo focalizado en la zona media, se hace hincapié en el control de la respiración y la precisión del movimiento, conjugando técnicas de distintas gimnasias tradicionales orientales. Grupos personalizados utilizando maquinaria avanzada y de precisión.

**ENTRENAMIENTO DEL POWERHOUSE:** Entrenamiento para fortalecer y estabilizar la musculatura central del cuerpo. Basado en el principio de Pilates de centralización, se pondrá el objetivo en los músculos desde la parte inferior de las costillas hasta la parte inferior de la pelvis (abdominales, lumbares, transverso del abdomen, suelo pélvico, glúteos, psoas...)

**CROSSTRAINING:** Entrenamiento funcional de alta intensidad donde se combinan ejercicios de resistencia cardiovascular con técnicas de levantamiento de peso y trabajos gimnásticos con el propio peso corporal.

**ESCUELA NATACIÓN INFANTIL:** Clases de natación de 60 minutos en agua con entrenador, para niños mayores de 3 años en grupos divididos por edad, con el objetivo de que aprendan a desenvolverse en el agua con soltura por sí mismos mediante habilidades básicas en agua, y poco a poco aprendan la técnica de los estilos de natación.

**TRIATLÓN:** Deporte de resistencia que reúne tres disciplinas deportivas y sus transiciones: natación, ciclismo y carrera a pie. Se programarán todas las sesiones para poder realizar esta exigente disciplina dependiendo de la modalidad (sprint, olímpico, half-ironman, ironman).

**FUERZA ESPECÍFICA PARA DEPORTES DE RESISTENCIA:** Sesión de entrenamiento desarrollando la fuerza muscular específica, indispensable para prevenir lesiones e incrementar el rendimiento en los deportes de resistencia (atletismo, triatlón, natación, etc.)

**RITMOS LATINOS Y BAILES DE SALÓN:** Clases impartidas por especialistas para el aprendizaje y la práctica de los diferentes bailes desde la iniciación hasta el perfeccionamiento; poniendo en conexión nuestro movimiento corporal con el de nuestra pareja al ritmo de la música de forma divertida.

**PREPARACIÓN FÍSICA DE GOLF:** Sistema de entrenamiento para mejorar las aptitudes para el golf. Se realizan trabajos de movilidad, estabilidad, fuerza, velocidad, coordinación y potencia específica para obtener una mejora de la condición física, la salud y el rendimiento deportivo.

**TONIFICACIÓN:** Sistema de entrenamiento para un grupo reducido de alumnos, adaptando individualmente el entrenamiento de alta intensidad, para mejorar la definición muscular y el estado físico general mediante el fortalecimiento de la musculatura y la pérdida de peso grasa.

**FITBOX:** Sesión de entrenamiento combinando Boxeo y Kickboxing sin contacto con entrenamiento funcional. Diviértete al ritmo de la música quemando calorías y mejorando la coordinación, velocidad y fuerza. Adaptable a todas las edades y niveles.

**INICIACIÓN AL BOXEO:** Ponte en forma con uno de los deportes más completos para mantener en forma el cuerpo y la mente. Actividad dirigida para aprender este magnífico deporte desde un nivel básico.

**BOXEO:** Disfruta de este deporte tan completo con tus compañeros y obtén los resultados que deseas. Conseguirás un fondo físico y una complexión atlética magnífica.