

DESCRIPCION DE CLASES COLECTIVAS



CORE TRAINING: Trabajo específico de la musculatura que compone el core en nuestro cuerpo. De esta forma mejoraremos nuestra postura y la tonificación del abdomen, glúteos y espalda.

FITNESS: Entrenamiento de resistencia, fuerza y flexibilidad en un formato sencillo en que la música se utiliza como elemento motivador.

GAP: Glúteos-Abdominales-Piernas. Sesión destinada al entrenamiento localizado de musculatura de tren inferior y de la pared abdominal

GLOBAL TRAINING: Sesión donde se combina el entrenamiento cardiovascular con el de tonificación, buscando una mejora física aeróbica y de todos los músculos.

OMNIA TRAINING: Actividad colectiva de entrenamiento funcional en grupo, en la cual se desarrolla tanto la fuerza, la resistencia, la agilidad y la coordinación utilizando los diferentes implementos de la estructura.

PUMP: Entrenamiento de fuerza/resistencia y/o tonificación de todos los grupos musculares utilizando barras y discos de vinilo, adaptando la intensidad de cada alumno a su nivel de entrenamiento.



CARDIOBOX: Sesiones de entrenamiento de resistencia, fuerza y flexibilidad en un formato sencillo en que la música se utiliza como elemento motivador utilizando movimientos adaptados de diferentes artes marciales como: boxeo, karate, muay thai, etc.

CICLO INDOOR: Entrenamiento cardiovascular sobre una bicicleta estática con música como elemento motivador. Actividad apta para todos los públicos.

HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING): Entrenamiento que alterna periodos de alta intensidad de boxeo, cardiovascular y de fuerza, con periodos de recuperación. Es un formato muy motivador y divertido al ritmo de la música.

TABATA: Entrenamiento con intervalos de alta intensidad. Indicado para todas las personas que quieran perder grasa corporal y mejorar el sistema cardio-respiratorio. En solo 15 minutos de clase se entrenan los grandes grupos de músculos del cuerpo.

CLUB DE CORREDORES: Carrera y ejercicios al aire libre. Se pretende el desarrollo físico integral del individuo y la mejora de la salud, gracias a las diferentes distancias y pruebas marcadas por el equipo.

CLUB DE CORREDORES INICIACIÓN: Integración y adaptación a la actividad de carrera desde el inicio. La mejor forma para familiarizarse en esta actividad en equipo y con los mejores profesionales.



AQUAGYM: Trabajo de fitness acuático centrado en la tonificación muscular y movilidad articular, aprovechando los beneficios que proporciona el medio acuático como la ingravidez o la reducción del impacto articular.

AQUAHIT: Entrenamiento con bloques de alta intensidad para el desarrollo de la fuerza y la resistencia cardiovascular, aprovechando la reducción del impacto articular del medio acuático y la diversión de la música.

NATACIÓN: Actividad deportiva en el medio acuático, intentando dominarlo en sus diferentes estilos y trabajando por niveles desde la iniciación al perfeccionamiento. Se pretende el desarrollo físico integral del individuo, la mejora de la salud y la calidad de vida.



ZUMBA: Sesión de resistencia cardiovascular en la que, mediante coreografías se aprenden pasos básicos de ritmos latinos: salsa, merengue, cumbia y reguetón, respetando la estructura y metodología de una clase aeróbica.



PILATES MAT WORK: Entrenamiento cuerpo/mente focalizado en la zona media del cuerpo. Se hace hincapié en el control de la respiración y la precisión del movimiento, conjugando técnicas de distintas gimnasias tradicionales orientales.

YOGA: Sesiones diseñadas para conseguir una mejora de la movilidad articular y proporcionar equilibrio físico y mental, combinando relajación y respiración con diferentes ejercicios posturales.

CUIDA TU ESPALDA: Entrenamiento que te ayuda a ganar fuerza y movilidad en tu espalda. Te enseñaremos a potenciar tu musculatura, a prevenir el dolor de espalda y a moverte de forma eficaz y eficiente.

STRETCHING: Clase de estiramientos para mejorar la flexibilidad, reducir tensiones musculares y prevenir lesiones.