

DESCRIPCIÓN DE GRUPOS REDUCIDOS

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.

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 graso.

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.

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).

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.

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.)

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.

PREPARACIÓN FÍSICA PARA DEPORTES DE NIEVE: Estas clases de preparación física son cruciales para los esquiadores, podremos aumentar la fuerza, la coordinación, la agilidad y la resistencia cardiovascular, lo que se traducirá en un mejor control en las pistas, mayor resistencia y una reducción significativa del riesgo de lesiones.

FUERZA PARA NADADORES: Grupo diseñado para las personas amantes de la natación que quieran ser más eficientes a la hora de nadar. Gracias al entrenamiento de fuerza seremos más resistentes, mas rápidos y prevendremos posibles lesiones.

BOXEO INICIACIÓN: 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.

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.

MATRONATACIÓN: Actividad para niños de 6 meses a 3 años, cuyo objetivo fundamental consiste en estimular al bebé dentro del agua. Se realizan juegos para que éste aprenda a flotar y moverse en el medio acuático. El papel de los padres, junto al entrenador, resulta fundamental para poder llevar a cabo las sesiones.