

# DESCRIPCIÓN 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 fuerza del abdomen, glúteos y espalda.

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

**FITNESS PARA NIÑOS (6-16 AÑOS):** Actividad física que da a los niños oportunidad de practicar ejercicios y juegos en equipo para mejorar su desarrollo general: cualidades físicas, confianza, personalidad, aptitudes...



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

**GLOBAL TRAINING:** Sesión en la que se combina el entrenamiento cardiovascular con el de fuerza-resistencia, buscando una mejora física aeróbica y muscular.

**OMNIA TRAINING:** Actividad 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 de todos los grupos musculares utilizando barras, discos y mancuernas al ritmo de la música, adaptando la intensidad de cada alumno a su nivel de entrenamiento.

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

**VIRTUAL CICLO INDOOR:** Entrenamiento cardiovascular sobre una bicicleta estática para disfrutar al ritmo de gran variedad de estilos de diferentes entrenadores virtuales. Clase apta para todo tipo de personas por el ajuste individual de la carga.

**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.



**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.

**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.

**RUNNING TRAINING:** Mejora de las cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad), aprovechando el deporte de la carrera.

**HYBRID EXTREME:** Clase de alta intensidad que combina sin descanso la carrera con diferentes workouts muy dinámicos y divertidos.

**AQUAHIIT:** 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:** Disciplina deportiva que integra coreografías de estilos de baile moderno y ritmos latinos como la salsa, el reguetón o el merengue y los combina con ejercicios de carácter aeróbico, 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.

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