

# 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 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.

**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 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.

**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.



**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.

**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.



**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.

**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.

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