

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.

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

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.



BODY PUMP: Entrenamiento de fuerza y tonificación de los principales grupos musculares, utilizando los mejores ejercicios con barra y discos. Actividad original de Les Mills dónde buena música, fantásticos instructores y tu selección de peso te motivarán a conseguir los resultados que buscar.

BIOSTRENGTH TONO: Sesión de entrenamiento de fuerza resistencia impartida a modo de circuito que utiliza máquinas de última generación que, gracias a la IA, se adaptan a las necesidades individuales y ayudan a conseguir los objetivos de entrenamiento de una manera eficiente y segura para personas de todos los niveles.

GLOBAL TRAINING: Sesión que combina el trabajo cardiovascular, de resistencia, fuerza y flexibilidad en un formato dinámico y estructurado. Se utilizan la música como elemento motivador y ejercicios de tonificación para lograr una mejora física integral, tanto a nivel aeróbico como muscular.

GLOBAL TRAINING 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...

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.



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

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.

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.



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.



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.

ESPALDA SANA: Clase orientada a mejorar la salud y funcionalidad de la espalda mediante ejercicios de control postural, fortalecimiento, movilidad y estiramientos. Diseñada para todos los niveles, ayuda a cuidar la espalda, mejorando la conciencia corporal, y ayudando a aliviar tensiones y prevenir molestias.