

# DESCRIPCIÓN CLASES COLECTIVAS

**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.

**WATSU:** Técnica acuática de trabajo corporal de efecto profundo y muy relajante. Este proceso es realizado en agua caliente a 30°C, donde el entrenador a través de una progresión de movimientos, conduce a un completo estado de relax.

**CLUB DE CORREDORES:** Carrera y ejercicios al aire libre. Se pretende el desarrollo físico integral del individuo (todas las cualidades físicas básicas y complejas del ser humano), la mejora de la salud y la calidad de vida.

**CLUB DE CORREDORES INCIACIÓN:** 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.

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

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

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

**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.

**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.

**FIT-XTREM:** entrenamiento interválico que combina distintos movimientos de diversas modalidades deportivas con ejercicios de fuerza. Mejora de la resistencia cardiovascular, la fuerza y la coordinación.

**SPEED & POWER TRAINING:** Mejora tu velocidad y potencia. Entrenado podrás superar tu eficacia y tu rendimiento deportivo. Entrena tus límites con esta nueva actividad colectiva de alta intensidad.

**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, gluteos y espalda.

**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.

**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.

**ZUMBA:** Sesión de resistencia cardiovascular y tonificación, 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.

**STRETCHING:** Entrena utilizando diferentes técnicas la flexibilidad de tu cuerpo, cualidad física básica necesaria para el equilibrio muscular y la movilidad articular. Imprescindible para una calidad de vida óptima y un movimiento deportivo libre y fluido.

**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.

**MEDITACIÓN:** Técnicas para observarse a uno mismo. Meditación es sólo ser, estar con uno mismo en descanso. Relajación, orden, tranquilidad, limpieza y atención del sistema mental.

**YOGA & MOVIMIENTO:** Sesiones basadas en lo mejor del Hatha yoga y el "Proceso corporal integrativo", aportando el movimiento expresivo como recurso potenciador de la conciencia a nivel corporal, mental y emocional.