



Actividades Colectivas

FITNESS

CARDIO BOX Modalidad de entrenamiento que combina una clase de fitness con movimientos de kick-boxing

BODYFIT / BODYWOMAN No es solo una clase con pesas, es un revolucionario sistema de entrenamiento con barras, discos y mancuernas donde fortaleces, tonificas y defines la musculatura

GLOBAL TRAINING Actividad divertida y motivante donde obtendrás un importante gasto calórico y endurecerás los grupos musculares más importantes trabajando la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad

AEROBIC Es una nueva forma de entrenamiento físico que permite quemar hasta 500 calorías por sesión al tiempo que se desarrolla coordinación, equilibrio, fuerza, resistencia y flexibilidad. Apto para personas de todas las edades, todos los niveles y todos los objetivos.

GAP Y STRETCHING Focaliza tu trabajo en glúteos, abdominales y piernas al ritmo de la música y aumenta la flexibilidad y relaja el cuerpo gracias al stretching.

BAILE

AERO LATINO Aumenta la capacidad cardiovascular y respiratoria, mejora el tono muscular y produce el descenso de la grasa corporal a través de coreografías realizadas con diferentes ritmos latinos

FUNKY Aprende, baila y disfruta de una forma intensa con los ritmos más actuales

SEVILLANAS Perfecciona tu estilo en el más típico baile español

FLAMENCO Conoce nuestra tradición con este baile tan popular

CUERPO Y MENTE

PILATES El método Pilates es una educación corporal muy completa donde se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura más profunda hasta la más periférica, y en la que intervienen la mente y el cuerpo

CUERPO Y MENTE Relajación, estiramientos, ejercicios isométricos...recomendado para problemas de espalda

ESPALDA Mejora tu salud o alivia dolencias y problemas de espalda a través de técnicas posturales y ejercicios específicos para normalizar y equilibrar tu sistema musculoesquelético de forma segura y controlada

Y ADEMÁS...

CICLO INDOOR Prueba una nueva manera de ponerte en forma pedaleando en bicicleta al ritmo de la música

KICK BOXING Deporte de combate muy completo en el que se realizan todo tipo de ejercicios de coordinación, fuerza y velocidad. Es una manera de estar en forma y fortalecer los músculos soltando adrenalina

AQUA FIT Los programas de aqua fit están formados por un conjunto de actividades aeróbicas realizadas en el agua y acompañadas por música. Por su metodología, se acomoda a todo tipo de personas