



ACTIVIDADES COLECTIVAS

CICLO INDOOR: El ciclo indoor es una actividad cardiovascular en la que pedaleas al ritmo de la música. Una sala de fitness, música, un monitor dispuesto a motivarte y muchas ganas de dar pedaladas. Es todo lo que necesitas para disfrutar de los beneficios del ciclismo indoor para tus piernas, tu corazón... y tu estrés.

VIRTUAL INDOOR: El virtual indoor es una actividad cardiovascular en la que pedaleas al ritmo de la música, siguiendo las indicaciones de un profesor virtual a través de nuestros dos proyectores.

BODY COMBAT: El body combat es un programa de ejercicios cardiovasculares que se realiza en grupo y consiste en realizar movimientos de diferentes artes marciales como el taekwondo, karate, capoeira, muay thay (boxeo tailandés), tai chi o boxeo, entre otros, a través de coreografías con música en la que se pueden ejercitar brazos, hombros, espalda, piernas y abdominales, permitiendo así mejorar la flexibilidad, la fuerza, la coordinación y la resistencia cardiovascular.

BODY PUMP: El body pump es un programa de entrenamiento físico que combina las actividades propias del aeróbic con trabajo muscular mediante la realización de ejercicios de levantamiento de pesas. El sistema de entrenamiento se suele llevar a cabo en clases colectivas guiadas, que tienen una duración aproximada de una hora, en las que se reproducen entre ocho y diez canciones dinámicas que acompañan a los ejercicios y durante las cuales se trabaja un grupo muscular diferente en cada canción.

RITMOS / ZUMDANCE: Es una disciplina deportiva que se imparte en clases dirigidas en la que se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de música latina (merengue, samba, reggaeton, cumbia y salsa) con la finalidad de perder peso de forma divertida y mejorar el estado de ánimo de los deportistas.



ACTIVIDADES COLECTIVAS


TABATA: Este tipo de entrenamiento interválico lo desarrolló el Dr. Tabata en 1996 y se trata de una sesión en la que se trabaja a máxima intensidad durante 20 segundos, seguidos de 10 segundos de pausa en una secuencia de 8 series.

STEP: El Step es una actividad de ejercicio aeróbico intenso en la que se utiliza una plataforma (Step) de forma rectangular y de unos 10 / 15 cm de altura, de la que se sube y se baja al ritmo de la música. La complejidad de la coreografía dependerá del nivel de los alumnos.

FUNCIONAL: El entrenamiento funcional adopta la multi-faceta (diversidad de ejercicios) y un acercamiento integrado para mejorar la fuerza y el acondicionamiento total de aquellos que lo utilizan. El entrenamiento funcional es un entrenamiento enfocado a un objetivo.

CORE: Las clases de CORE se centran exclusivamente en trabajar los abdominales, con una duración de no mas de una hora. Al ritmo de la música se van trabajando las diferentes zonas de los músculos, con ejercicios variados y siempre desde lo más profundo, variando los ejercicios para que consigas buenos resultados en la zona abdominal.

TRX: El TRX es un sistema de entrenamiento basado en la realización de ejercicios en suspensión, donde en las actividades que desempeña el deportista, las manos o los pies se encuentran sostenidos en un punto de anclaje mientras que la otra parte del cuerpo está apoyada en el suelo.



ACTIVIDADES COLECTIVAS

GAP: El GAP es una gimnasia de mantenimiento que trata de poner firmes y endurecidos nuestros Glúteos, Abdominales y Piernas. Los ejercicios de GAP están muy focalizados en estas tres partes del cuerpo, por lo que en las primeras sesiones pueden resultar un poco duras. Pero no te desanimes porque los resultados valen la pena: después de una temporada acudiendo regularmente, tus glúteos estarán más duros y las piernas y las abdominales ganarán firmeza.

KIDS CLASS: Una disciplina para los mas pequeño de la casa en la que el monitor se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física.

HIPOPRESIVOS: Consisten en la realización de posturas y movimientos que, combinados con diversas técnicas hipopresivas, buscan disminuir la presión en las cavidades torácica, abdominal y pélvica.

PILATES: El Pilates es un método de ejercicio y movimiento físico diseñado para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo. Con la práctica sistemática de ejercicios específicos junto con los patrones de respiración, Pilates ha demostrado tener un valor incalculable no sólo para las personas que quieren mantener su condición física, sino también como un importante complemento a la práctica deportiva y rehabilitación física de todo tipo.

YOGA: Los objetivos principales del Yoga se obtienen sobre todo, cuando comenzamos a escuchar nuestro cuerpo con respeto y sensibilidad; cuando somos capaces de observar los procesos de nuestra mente con objetividad y desapego, y cuando aprendemos a vivir la vida desde nuestra propia realidad interior. Es decir, todo nuestro ser al completo, respondiendo al momento presente con autenticidad y plena conciencia.



ACTIVIDADES COLECTIVAS

SUELO PELVICO: El SUELO PÉLVICO es un conjunto de músculos y ligamentos que cierran la cavidad abdominal en su parte inferior. Su función es sostener los órganos pélvicos en la posición adecuada para su normal funcionamiento. Causando una disfunción del mismo, que puede provocar: Incontinencia urinaria, incontinencia fecal, problemas sexuales, prolapso genital, etc.

BOXEO: El boxeo es un deporte de contacto, en el que el profesor que te enseñara todas las técnicas que necesitas para conseguir su bien final, el combate entre dos personas.

BAILE STUDIO DC: Escuela de danza especializada en baile urbano, clásico, español y moderno.