

# STRETCHING

LUNES A MIÉRCOLES DE 09:00 A 10:00



**Intensidad:**



**30%**

**Cardio:**



**20%**

**Fuerza:**



**10%**

## ¿QUE ES?

Entrenamiento basado en el trabajo de la flexibilidad, a través de ejercicios de movilidad articular y estiramientos para provocar la mejora en la elasticidad de los músculos. Es una actividad de bajo impacto.

## OBJETIVOS - BENEFICIOS

Minimizar el riesgo de lesiones, mejorar la postura corporal y el rango de movimiento de las articulaciones. Disminuye los dolores corporales, el estrés y favorece la circulación y la quema de grasas.

## USUARIOS

Todas las edades





# GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

LUNES A MIÉRCOLES DE 10:00 A 11:00



**Intensidad:**



**30%**

**Cardio:**



**50%**

**Fuerza:**



**50%**

## ¿QUE ES?

Entrenamiento para mantener y mejorar la condición física, mediante ejercicios de tonificación, equilibrio y coordinación general.

## OBJETIVOS - BENEFICIOS

Aumentar la fuerza y la resistencia muscular, proteger las articulaciones y mejorar la capacidad pulmonar.

Mejora la calidad de vida, previene enfermedades y favorece la autonomía.

## USUARIOS

De 50 a + de 60





# ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

LUNES Y MIÉRCOLES 19:00 A 20:00



**Intensidad:**



**65%**

**Cardio:**



**70%**

**Fuerza:**



**60%**

## ¿QUE ES?

Sesiones de entrenamiento compuestas por ejercicios globales basados en movimientos naturales del cuerpo, trabajando los músculos y articulaciones de manera general. Los ejercicios se realizan al ritmo de la música.

## OBJETIVOS - BENEFICIOS

Mantener la forma física para realizar las tareas del día a día de forma eficaz (levantar cargas, subir escaleras...). Reduce el riesgo de lesiones.

Clase muy animada y divertida que ayuda a reducir estrés a la vez que se mejora la forma física.

## USUARIOS

+ de 16 años





# CICLO INDOOR

MARTES Y JUEVES DE 09:00 A 10:00



**Intensidad:**



**90%**

**Cardio:**



**100%**

**Fuerza:**



**60%**

## ¿QUE ES?

Entrenamiento de ALTA intensidad que simula etapas de carreras de bicis (llanos, subidas y sprints), utilizando la música como apoyo. Es un ejercicio muy completo y motivante, con poco riesgo de lesiones.

## OBJETIVOS - BENEFICIOS

Mejorar la capacidad cardiovascular, quemar calorías, aumentar la fuerza (especialmente en tren inferior).

Reduce el estrés y aumenta la capacidad física en esfuerzos.

## USUARIOS

+ de 14 años





# TOTAL TRAINNING

MARTES Y JUEVES DE 11:00 A 12:00 Y DE 19:00 A 20:00



**Intensidad:**



**75%**

**Cardio:**



**60%**

**Fuerza:**



**80%**

## ¿QUE ES?

Entrenamiento integral del cuerpo, a una intensidad media-alta. Sesiones muy variadas en las que se combinan diferentes métodos de entrenamiento para conseguir el mejor rendimiento, adaptado al nivel y las capacidades de cada persona.

## OBJETIVOS - BENEFICIOS

Desarrollar la condición física de la forma más eficaz y completa. Mejoras de rendimiento, tanto en las actividades cotidianas como en otros deportes.

## USUARIOS

+ de 16 años





# HIIT

MARTES Y JUEVES DE 18:00 A 19:00



**Intensidad:**



**100%**

**Cardio:**



**70%**

**Fuerza:**



**100%**

## ¿QUE ES?

Entrenamiento intenso y variado de resistencia, basado en ejercicios cortos a alta intensidad y descansos muy breves, alternando esfuerzo y recuperación.

La música dirige los tiempos y la intensidad de la sesión.

## OBJETIVOS - BENEFICIOS

Mejorar el sistema cardiovascular y la coordinación.

Facilita tu vida cotidiana haciendo las tareas menos exigentes.

Las sesiones se adaptan al nivel y la capacidad de cada alumno.

## USUARIOS

+ de 16 años

