

DESCRIPCION DE ACTIVIDADES

TBC (Total body conditioning)

Clase de acondicionamiento general, donde se combinan ejercicios cardiovasculares como Step y el Aeróbic, con ejercicios de tonificación con material diverso: fitball, mancuernas, bandas elásticas, etc.

Clase muy completa de intensidad media, y dificultad baja.

Stretching Global Activo

Método basado en la Reeducción Postural Global, consiste en la realización de posturas de estiramiento de las cadenas musculares retraídas, y se utiliza en el campo de la prevención, el mantenimiento, el deporte, la danza, etc.

Con este método se consigue aumentar la elasticidad, corregir la postura, previene lesiones y mejora el rendimiento deportivo.

Clase de muy baja intensidad y dificultad media.

Hydrobike

¿Una bicicleta en la piscina?, pues si. Descubre los beneficios del realizar ejercicio en el agua. Una clase de spinning en la piscina es la mejor forma de ejercitar piernas y glúteos al mismo tiempo que realizamos un trabajo cardiovascular seguro y eficaz.

Especialmente indicado para personas con sobrepeso o problemas en articulaciones que no pueden realizar este tipo de actividades en condiciones normales.

Clase principalmente cardiovascular, de intensidad media/alta y dificultad media.

Aquafit

Clase de acondicionamiento general en la piscina, donde se realizan ejercicios aeróbicos y de tonificación utilizando como principal resistencia el agua. Esta actividad no requiere saber nadar ya que nuestra piscina esta adaptada a un máximo de 1,35 m, con barra quita miedos, y climatizada para poder realizar sesiones de 45 minutos sin ningún problema.

Indicada para aquellas personas con problemas de espalda y rodillas, o quienes se inician por primera vez en la actividad física.

Clase muy motivante, de intensidad media, y de dificultad mínima.

Spinning

Clases de ciclismo indoor. Pedalea al ritmo de la música mas motivante, escala montañas, realiza una contrarreloj, y todo eso sin moverte de tu sitio, con la bicicleta M3 de Keiser, la única del mercado que reproduce fielmente la sensación de pedalear en carretera.

Clase de alto gasto calórico, ideal para quienes buscan una ayuda a la hora de perder peso, mantenerlo, o mejorar su forma física en general.

Clase de intensidad alta y dificultad media.

Step dance

Actividad aeróbica coreografiada, en la que se utiliza una tarima o step para incrementar la dificultad de las combinaciones. Requiere cierto grado de coordinación, si bien es cierto que las progresiones te harán bailar casi sin darte cuenta.

Clase de intensidad y dificultad media/alta.

Saco Box

Actividad cardiovascular en la que se combinan técnicas de diferentes artes marciales y boxing al ritmo de la música sobre un saco de boxeo. La mejor actividad antiestrés, desarrolla la coordinación, flexibilidad y mejora la resistencia física en general.

Clase de alta intensidad y dificultad media.

Servicio de Entrenadores Personales

Nuestros entrenadores personales le ayudarán a conseguir sus objetivos, optimizando las sesiones de entrenamiento. Especialmente indicado para quienes busquen un rendimiento específico, para quienes deseen iniciarse de manera segura en la actividad física, entrenamientos encaminados a perfeccionar gestos deportivos o a la recuperación funciona tras lesiones, o para quienes necesitan de una supervisión y motivación extra.

Power Plate

La última revolución en el mundo del wellness, las plataformas vibratorias y el entrenamiento por aceleración. Descubra en nuestro centro Power Plate, la máquina que con tan solo 15 minutos tres veces por semana es capaz de mejorar nuestra salud y forma física. Fuerza, flexibilidad, estabilidad, composición corporal... todo en una sola máquina y para todo tipo de usuarios, desde atletas de élite hasta personas mayores.