

# DESCRIPCIÓN DE CLASES COLECTIVAS

**BOOTCAMP:** Actividad con gran variedad de ejercicios, inspirada en el entrenamiento de fuerzas tácticas (bomberos, policías, militares, ...), adaptando los ejercicios a los diferentes niveles.

**FIT BOX:** Sistema de entrenamiento global en el que se alternan ejercicios funcionales de fuerza y resistencia con técnica y golpes en el saco, con distintos materiales de apoyo (TRX, comba, ...).

**FITNESS:** Entrenamiento de resistencia, fuerza y flexibilidad en un formato sencillo en el que la música se utiliza como elemento motivador.

**FUNCTIONAL+STRETCHING:** Circuito individual multiarticular cuyos ejercicios están enfocados en las actividades realizadas en la vida diaria, finalizando con una rutina muy completa de estiramientos que ayudarán a mejorar la flexibilidad de los músculos.

## FITNESS

**GAP:** Glúteos-Abdominales-Piernas. Sesión destinada al entrenamiento localizado de musculatura de tren inferior y de la pared abdominal.

**HIIT:** Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad en sesiones de 50 minutos. Ejercicios predominantemente aeróbicos realizados en series con una intensidad alta-media. Entrenamiento adecuado para la mejora de la resistencia y disminución de la grasa.

**MANTENIMIENTO:** Actividad encaminada a lograr un acondicionamiento físico general, donde se trabajan elementos de coordinación, agilidad, movilidad articular y tonificación con ejercicios motivizmente sencillos y de bajo impacto.

**MOVI FIT:** Clase orientada a la mejora de la psicomotricidad y calidad del movimiento, a través de ejercicios de coordinación, fuerza, equilibrio y agilidad.

**TRX:** Sesión de entrenamiento con elementos de suspensión e inestabilidad cuyo objetivo es tonificar todo el cuerpo, mejorar el core y aumentar la coordinación y la conciencia corporal a través del trabajo con autocargas.

**WORKOUT:** Sesión con un formato similar a la clase de Fitness, pero con mayor intensidad y quema calórica.

## CARDIO Y RITMO

**BAILE Y MOVIMIENTO:** Sesión de resistencia cardiovascular, donde a través de distintas coreografías se aprenden ritmos latinos (salsa, bachata, chá chá chá, samba...), ritmos comerciales (funky, pop, reggaetón, ...) y ritmos españoles (flamenco, jota, fandango, ...).

**CYCLING:** Entrenamiento cardiovascular de 45 minutos sobre una bicicleta estática con música como elemento motivador. Clase apta para todo tipo de personas.

**NORDIC WALKING:** Sesión aeróbica de marcha con bastones, cuyo objetivo principal es la mejora de la resistencia cardiovascular. También se entrena con un cuidado especial la postura corporal y fortalecimiento del core. Se desarrolla al aire libre, tanto en la zona outdoor del gimnasio como por los espectaculares caminos del Club de Campo y alrededores, como Casa de Campo.

**BALANCE:** Disciplina basada en los principios del Pilates combinándolo con ejercicios de equilibrio y estiramiento con el objetivo de mejorar la capacidad de reacción ante los tropezones ayudando, así, a prevenir caídas.

**CUIDA TU ESPALDA:** Ejercicios enfocados en compensar los esfuerzos y cargas de la vida diaria, tratando de percibir, estirar y fortalecer la musculatura de la espalda de manera dinámica.

## CUERPO Y MENTE

**ELASTIC:** Entrenamiento que combina el trabajo del core con los estiramientos.

**HATHA 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 (asanas).

**MEDITACIÓN:** A través de esta práctica se intenta alcanzar un estado de conciencia activa de nuestros pensamientos y sentimientos, alcanzando, de este modo, un estado de relajación física, mental y emocional experimentando paz y bienestar interior.

**YIN YOGA:** Se trata de una práctica profunda y meditativa, que aumenta la conciencia, permite sentir energías y sensaciones más sutiles, y enseña a relajarse profundamente. Consiste en ejercicios de respiración (Pranayama), varias posturas, relajación y meditación.

