

DESCRIPCIÓN DE CLASES COLECTIVAS

CYCLE REEBOK: Entrenamiento cardiovascular sobre una bicicleta estática con música como elemento motivador. Clase apta para todo tipo de personas.

HIIT: High-Intensity Interval Training o Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad. Ejercicios predominantemente aeróbicos realizados en series con una intensidad muy alta. Entrenamiento adecuado para la mejora de la resistencia y disminución de grasa.

CARDIO-FITNESS: Sesión dividida en diferentes partes, una de entrenamiento cardiovascular, posteriormente tonificación general, donde trabajamos todos los músculos del cuerpo, y terminamos con estiramientos para favorecer la flexibilidad.

CIRCUIT TRAINING: Entrenamiento consistente en la ejecución de ejercicios dispuestos en un número de estaciones. La gama de ejercicios incluye la tonificación de todos los grupos musculares a través de diferentes implementos tales como mancuernas, discos, balones medicinales, etc.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: Sesión orientada a la mejora de la condición física general por medio de ejercicios funcionales, utilizando principalmente ejercicios globales, utilizando autocargas y ejecutados a una intensidad media-alta.

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

FITNESS-ABDOMINALES: Sesión dividida en dos partes. Una primera de Fitness, y una segunda con trabajo específico de la musculatura abdominal. Ideal para tonificar y conseguir una correcta postura.

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

GOLF TRAINING: Sistema de entrenamiento para mejorar las aptitudes para el golf, fundamentalmente el trabajo de rotación, abdomen, equilibrio y coordinación. Además se consigue una mejora de la condición física general, la salud y el rendimiento deportivo.

KICKBOX TRAINING: Sesión de una hora de alta intensidad donde se alternará trabajo para la mejora de la técnica del KickBoxing, principalmente patadas, con ejercicios de fuerza utilizando el propio cuerpo y material auxiliar. Entrenamiento dinámico y divertido sin combate.

MANTENIMIENTO: Sesiones de tonificación general, donde trabajamos todos los músculos del cuerpo, con posibilidad de trabajos de muy diferente intensidad totalmente adaptados al grupo y sin coreografía.

PUMP: Programa grupal de entrenamiento basado en el levantamiento de cargas. El objetivo de la clase está encaminado hacia el fortalecimiento y definición muscular a través de múltiples repeticiones.

WORK-OUT: Sesión con un formato similar a la clase de fitness pero con mayor intensidad y quema calórica.

BALANCE: Es una actividad que fundamenta los principios del Yoga, el Tai Chi, y el método Pilates, entre otras técnicas para adaptar el cuerpo y la mente en un solo elemento. Proporciona multitud de ventajas físicas y autoconocimiento.

CUIDA TU ESPALDA: Sesión de calidad realizada para compensar los esfuerzos y cargas de la vida diaria actual. Tratando de percibir, estirar y fortalecer la musculatura de la espalda de una manera entretenida y dinámica.

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: Meditación es solo ser, estar con uno mismo en descanso. Relajación, limpieza y atención del sistema mental.

STRETCHING: Trabajo específico de estiramientos para la mejora de la flexibilidad y la movilidad articular. Fundamental para la salud.

ZUMBA: Sesión de resistencia cardiovascular, en la que, mediante coreografías se aprenden pasos básicos de ritmos latinos, samba, funky, respetando la estructura y metodología de una clase de aeróbic.



Club de Campo
Villa de Madrid

WWW.CCVM.ES