

Todo lo que necesitas saber de **LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS**

- FITNESS -

• CICLO INDOOR



Pedalearás al ritmo trepidante de la música. Indicada para reducir el porcentaje de grasa corporal, mejorar el sistema cardiovascular y tonificar piernas y glúteos. Con la aplicación *Mywellness*, recibirás toda la información de cada sesión.

• BODY COMBAT



Programa de entrenamiento cardiovascular inspirado en las artes marciales, con el que liberarás grandes dosis de adrenalina. Sus movimientos derivan de una gran variedad de disciplinas, como: Karate, Boxeo, Taekwondo, Tai Chi y Muay Thai.

• BODY ATTACK



Clase cardiovascular que combina Aeróbic de alta intensidad con ejercicios de fuerza y estabilidad. Estimula el aumento de las capacidades motoras a nivel de coordinación y agilidad, así como un aumento de la fuerza y la resistencia de la musculatura.

• CXWORX



Se trata de 30 minutos dedicados al trabajo de core, glúteo, piernas y control postural. El Cxworx pone a prueba la fuerza de tu abdomen y glúteos.

• BOXING FACTORY



Un estupendo entrenamiento en donde mezclamos las habilidades del boxeo y el trabajo aeróbico. Una estupenda manera de liberar estrés y perder calorías. ¿Te animas?

- BAILE -

• ZUMBA



Se trata de una disciplina basada en ritmos latinos, como la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón, así como en la samba, la danza del vientre y el hip-hop.

• DANCE



Sesión en la que te moverás al ritmo del hip hop, dance, latino y otros estilos. Si te gusta bailar, ésta es tu clase. ¡Disfruta de nuestras coreografías!

- CUERPO Y MENTE -

• BODY BALANCE



Se trata de una actividad coreográfica que mezcla diferentes movimientos implicados en distintas disciplinas, como el yoga, el taichí y el Pilates. Se trata de un auténtico reto para tu control postural.

• PILATES



EL método pilates es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo xx por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento de distintas especialidades como la gimnasia, traumatología y yoga, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

- RUNNING CLUB -



El Running Club es un punto de encuentro para “runners” dispuestos a compartir sus retos y acompañarnos con sus éxitos en todo tipo de carreras y entrenamientos. ¿Te animas?