

Actívate en Sports Center

...con las nuevas actividades dirigidas 2011

Ampliamos la oferta del **Sports Center** con 2 nuevas actividades diseñadas por nuestro departamento técnico para ofrecer a nuestros Socios todos los niveles de intensidad. Las nuevas actividades se adaptan a todos los perfiles, desde los más jóvenes, a partir de los 16 años, hasta los más mayores. Desde deportistas de nivel medio-alto hasta aquellas personas que se plantean el ejercicio físico como un modo de entretenimiento y salud.

Batuka

Perfecto balance entre gimnasia aeróbica y baile. Movimientos sincronizados con la melodía, la letra y el ritmo de canciones originales llenas de energía, creadas específicamente para cada rutina.

TRX

Clase de corta duración con entreno en suspensión. El objetivo es desarrollar la fuerza funcional al mismo tiempo que mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la estabilidad de la parte central del cuerpo.

Otras actividades

Cycling Entrenamiento cardiovascular con música sobre una bicicleta estática con elementos del ciclismo exterior.

Yoga Secuencia de posturas que trabajan todo el cuerpo y te ayudan a relajar la mente y alimentar el espíritu.

Body Pump Para mejorar fuerza y resistencia muscular al ritmo de la música. Los ejercicios se realizan con barra y discos de peso.

TBC Entrenamiento global que combina trabajo cardiovascular con bloques de resistencia muscular.

Mat Pilates Ejercicios flexibles orientados al equilibrio postural y fuerza.

Militar Training Actividad basada en el entrenamiento militar que combina fuerza, capacidad aeróbica, boxing, kick boxing y pilates.

Circuito Training Serie de ejercicios diversos ejecutados de forma seguida sin pausas o pausas mínimas.

Step Actividad cardiovascular coreografiada donde se utiliza una plataforma como medio para mejorar resistencia y tonificar el cuerpo.

Aerobox Actividad aeróbica basada en las artes marciales como karate, taekwondo, kung fu y kick boxing.

Tai Chi Movimientos coordinados con respiración, concentración y equilibrio.

GAC Actividad con ejercicios de tonificación abdominal, glúteos y piernas.

Aero Salsa Actividad cardiovascular coreografiada con influencias del baile latino.

Abdo Extrem Ejercicios de tonificación abdominal.

Outdoor Training Actividad exterior donde se combinan una gran variedad de ejercicios.

Gym Suave Ejercicios sencillos de acondicionamiento físico integral.

Tono Ejercicios localizados para mejorar la fuerza y el tono muscular.

Sevillanas Para aprender y perfeccionar este baile.

Rehabilitación funcional Actividad en grupo para mejorar la funcionalidad de las capacidades físicas, mentales y sensoriales.

Abdo Stretch Sesión express que combina tonificación abdominal y estiramientos.



**Abona't
al Sports
Center**

...i gaudeix de
les activitats dirigides
per 40 euros/mes

