

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Sesiones	Salas	Tiempo	Descripción	Objetivo	Intensidad		
					Baja	Media	Alta
ABDOMINALES	SALA FITNESS	30'	Sesión destinada al refuerzo específico de la zona media del cuerpo mediante ejercicios en diferentes ángulos para un buen tono muscular	CARDIO			
				MUSCULAR	1	2	3
				MIXTO			
AEROCICLING	A	60'	Sesión realizada en una bicicleta estática en grupo donde podrás mejorar la resistencia cardiovascular espectacularmente. Aconsejable pulsímetro.	CARDIO	1	2	3
				MUSCULAR			
				MIXTO			
AQUA GIM	PISCINA	45'	Actividad acuática que pretende un desarrollo general de las cualidades físicas básicas obteniendo además todos los beneficios del agua.	CARDIO			
				MUSCULAR			
				MIXTO	1	2	3
AQUA SALUD	PISCINA	45'	Actividad acuática que se destaca por los ejercicios propuestos de orientación terapéutica específica para diferentes patologías músculo esqueléticas.	CARDIO			
				MUSCULAR	1	2	3
				MIXTO			
BODY PUMP	B	60'	Sesión destinada a la mejora de la fuerza muscular, la resistencia y el aumento del tono muscular con material específico y eficaces ejercicios.	CARDIO			
				MUSCULAR	1	2	3
				MIXTO			
CARDIOTONO	B	60'	Sesión que te ayudara a mejorar el tono muscular a través de la utilización de material diverso y creativos ejercicios.	CARDIO			
				MUSCULAR			
				MIXTO	1	2	3
CIRCUITO FITNESS	SALA FITNESS		Sesión que combina trabajo cardiovascular.	CARDIO			
				MUSCULAR			
				MIXTO	1	2	3
FITBOX	B	60'	Sesión de alta intensidad donde se combinan movimientos de artes marciales y boxeo con material específico. (Saco y Guantes)	CARDIO	1	2	3
				MUSCULAR			
				MIXTO			
GAP	SALA FITNESS	30'	Sesión que incide en un acondicionamiento y refuerzo muscular específico sobre Glúteos, Abdominales y Piernas.	CARDIO			
				MUSCULAR	1	2	3
				MIXTO			
MANTO	B	60'	Sesión que te proporcionara un trabajo general de refuerzo muscular realizado con material diverso. (Gomas, Pesas, Body-Bar, etc...)	CARDIO			
				MUSCULAR	1	2	3
				MIXTO			
MANTO-STRETCH	B	45'	Actividad donde se combinan diferentes ejercicios de movilidad articular, auto masaje y estiramientos musculares para un correcto reajuste corporal.	CARDIO			
				MUSCULAR	1	2	3
				MIXTO			
STEP	B	60'	Sesión asistida con el soporte de un step (escalón que puede variar en altura a discreción del cliente) para la realización de los diferentes movimientos coordinativos.	CARDIO	1	2	3
				MUSCULAR			
				MIXTO			
TONIFICACIÓN	B	60'	Sesión de acondicionamiento muscular destinada a la mejora del tono muscular a través de ejercicios creativos, eficaces y completos.	CARDIO			
				MUSCULAR	1	2	3
				MIXTO			
YOGA	B	60'	Sesión destinada a aumentar la conciencia corporal y mental por medio de la meditación y respiración, favoreciendo el equilibrio postural y la relajación.	CARDIO			
				MUSCULAR	1	2	3
				MIXTO			
AEROFIT	B	60'	Actividad de orientación general hacia la mejora de la condición física tanto cardiovascular como muscular a través de divertidos ejercicios.	CARDIO			
				MUSCULAR			
				MIXTO	1	2	3