



DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

¡TE LO PIDE EL CUERPO!

SESIONES	SALAS	TIEMPO	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO	INTENSIDAD		
					Baja	Media	Alta
ABDOMINALES	SALA FITNESS	30 minutos	Sesión destinada al esfuerzo físico de la zona media del cuerpo mediante ejercicios en diferentes ángulos para un buen tono muscular.	Cardio Muscular Mixto	1	2	3
AEROCICLING	SALA A	45 minutos	Sesión realizada en una bicicleta estática en grupo donde podrás mejorar la resistencia cardiovascular espectacularmente.	Cardio Muscular Mixto	1	2	3
AQUA GIM	PISCINA	45 minutos	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 minutos	Actividad acuática que se destaca por los ejercicios propuestos de orientación terapéutica específica para diferentes patologías músculo esqueléticas.	Cardio Muscular Mixto	1	2	3
BODY PUMP	SALA B	55 minutos	Sesión destinada a la mejora de la fuerza muscular con material específico y eficaces ejercicios.	Cardio Muscular Mixto	1	2	3
CIRCUITO FITNESS	SALA FITNESS		Dos circuitos: Tonificación Fuerza - Resistencia	Cardio Muscular Mixto	1	2	3
CARDIOBOX	SALA B	45 minutos	Sesión que te ayudará a mejorar el tono muscular a través de la utilización de material diverso y creativos ejercicios.	Cardio Muscular Mixto	1	2	3
MANTO	SALA B	45 minutos	Sesión que te proporcionará un trabajo general de refuerzo muscular realizado con material diverso. (Gomas, Pesas, Body-Bar...etc.)	Cardio Muscular Mixto	1	2	3
MANTO-STRETCH	SALA B	45 minutos	Actividad donde se combinan diferentes ejercicios de movilidad articular Auto-masaje y estiramientos musculares para un correcto reajuste corporal.	Cardio Muscular Mixto	1	2	3
STEP	SALA B	45 minutos	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 Muscular Mixto	1	2	3

SESIONES	SALAS	TIEMPO	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO	INTENSIDAD		
					Baja	Media	Alta
STEP TONO	SALA B	45 minutos	Igual que el Step. Más para la mejora del tono muscular.	Cardio Muscular Mixto	1	2	3
IOGA STRECH	SALA B	45 minutos	Sesión destinada a mejorar el control postural, la flexibilidad y la relajación mediante estiramientos, la respiración y contracciones musculares.	Cardio Muscular Mixto	1	2	3
AEROFIT	SALA B	45 minutos	Actividad de orientación general hacia mejora de la condición física tanto cardiovascular como muscular a través de divertidos ejercicios.	Cardio Muscular Mixto	1	2	3
AERODANCE	SALA B	45 minutos	Sesión aeróbica con alto componente de baile.	Cardio Muscular Mixto	1	2	3
HIDROFIT	PISCINA	45 minutos	Actividad acuática con ejercicios terapéuticos para reforzar la musculatura de la espalda.	Cardio Muscular Mixto	1	2	3
PIERNAS-PECHO	SALA FITNESS	30 minutos	Sesión destinada a tonificar la musculatura de las piernas y del pectoral.	Cardio Muscular Mixto	1	2	3
POWERPOOL	PISCINA	45 minutos	Sesión con componente de tonificación y resistencia cardiovascular de intensidad media sin material de resistencia.	Cardio Muscular Mixto	1	2	3
MANTO XTREM	SALA B	45 minutos	Sesión que aumenta el tono muscular general con material diverso y poca recuperación.	Cardio Muscular Mixto	1	2	3
ENTRENO FUNCIONAL	SALA B	45 minutos	Sesión que desarrolla de forma científica la mejora de las funciones diarias de la persona, así como su calidad de vida.	Cardio Muscular Mixto	1	2	3
CICLO TONO	SALA B	55 minutos	Sesión que combina el trabajo de tonificación con el cardiovascular (Cycling).	Cardio Muscular Mixto	1	2	3
AQUAFIT	PISCINA	45 minutos	Sesión acuática con ejercicios de resistencia y flotación, con poco contacto con el suelo. Puede tener componente coreográfico.	Cardio Muscular Mixto	1	2	3
BRAZOS – PECHO GLÚTEO	SALA FITNESS	30 minutos	Sesión destinada a tonificar la musculatura de estas tres zonas.	Cardio Muscular Mixto	1	2	3

SESIONES	SALAS	TIEMPO	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO	INTENSIDAD		
					Baja	Media	Alta
AQUA ABDOMEN	PISCINA	45 minutos	Sesión en el agua para tonificar la musculatura abdominal, con o sin material auxiliar.	Cardio Muscular Mixto	1	2	3
BODYTRAINING	SALA FITNESS	30 minutos	Sesión destinada a la tonificación muscular general sin material auxiliar.	Cardio Muscular Mixto	1	2	3
AQUAEROBIC	PISCINA	45 minutos	Sesión que incide en la resistencia cardiovascular mediante ejercicios coreográficos.	Cardio Muscular Mixto	1	2	3
AQUA RUNNING	PISCINA	45 minutos	Sesión en el agua con ejercicios basados en el atletismo que incide en la fuerza y la resistencia.	Cardio Muscular Mixto	1	2	3