

ACTIVIDADES *COLECTIVAS*

AORA
PARQUE BULEVAR

BODY BALANCE

La fusión perfecta de métodos como el Yoga, Pilates y el Tai Chi, con la que trabajarás de forma equilibrada fuerza y flexibilidad mejorando la postura y alcanzando un buen esquema corporal.

La combinación de ejercicios de respiración, secuencias de movimientos y activaciones cinéticas sobre una base musical hacen que esta actividad sea recomendable para personas que por inactividad, por pasar muchas horas sentados en su trabajo o que se sienten muscularmente bloqueados por estrés y cargas mentales.

 **45 MIN**  **MODERADA**

BODY COMBAT

Actividad Cardiovascular consistente en movimientos de artes marciales y boxeo. Se trata de una actividad recomendada para todos los niveles de condición física y técnica que además representa un gran gasto metabólico para el organismo.

 **45 MIN**  **FUERTE**

BODY PUMP

Si quieres quemar calorías y activar la musculatura, ésta es tu actividad. Trabajarás los principales grupos musculares utilizando los mejores ejercicios con barra y discos como sentadillas, empujes y tracciones, que fortalecerán todo tu cuerpo. No se trata de una actividad técnicamente compleja por lo que se recomienda para personas que se inicien en el programa de actividades.

Adaptado a tus necesidades, selecciona el peso que te motiva para conseguir los resultados que buscas.

 **45 MIN**  **FUERTE**

CICLO INDOOR

Te presentamos la actividad reina del club. Sumérgete en nuestra vanguardista sala de ciclo indoor , escenarios virtuales, música envolvente, luces, bicis con potenciómetro y los mejores instructores rodando a tu lado y viviendo el ciclismo en estado puro.

Todas las bicis están conectadas y monitorizadas para llegar a la meta ganando de forma segura y controlada.

VAMOS a mover vatios, quemar calorías y recorrer el mundo en bicicleta!!

 **45 MIN**  **FUERTE**

GAP

Glúteos, Abdomen y Piernas en una misma sesión de trabajo. Esta clase es un mensaje directo a estas tres zonas importantes a la hora de mantener un correcto esquema corporal.

Si quieres diseñar tu cuerpo a la vez que desarrollas una capacidad tan importante para la salud como la fuerza. Agenda ya una sesión de GAP y empieza a ver resultados desde tu primer día.

Actividad recomendada para todos los niveles y objetivos.

 **45 MIN**  **MEDIA**

GLOBAL FIT

Actividad orientada al desarrollo de las capacidades físicas-básicas. Trabaja la fuerza, resistencia, equilibrio y flexibilidad en una misma sesión. La metodología se basa en ejecutar secuencias de movimientos técnicamente poco complejas pero ordenadas de tal forma que se trabajen proporcionalmente todos los grupos musculares y consolidar una buena musculatura.

 **45 MIN**  **MEDIA**

PILATES

Desarrolla cuerpo y mente gracias a este contrastado método de ejercicio que combina estiramientos y ejercicios de fuerza.

No sólo desarrollarás tu físico y estética, sino que también aprenderás un método de respiración que llevará tu control postural y mental al siguiente nivel.

🕒 45 MIN ⚡ LEVE

ZUMBA

¡Baila, diviértete y ponte en forma con nuestras clases de Zumba!

Gran variedad de ritmos y movimientos energéticos que te harán quemar calorías mientras disfrutas al máximo.

Ven y únete a la fiesta fitness. ¡Nos vemos en la pista!

🕒 45 MIN ⚡ ALTA

URBAN SESSION

Entrenamiento cardiovascular que fusiona estilos y ritmos como el House, Hip Hop, Comercial Dance, Funk, Electrolatino o incluso Rock, entre otros... para desconectar, liberar, quemar calorías y pasarlo genial.

Beneficios: Mejorar la coordinación, la capacidad memorística, la resistencia cardiovascular y tu estado anímico.

🕒 45 MIN ⚡ ALTA

MANTENIMIENTO

¡Actividad clásica y de las de siempre!

El objetivo mantenerse a nivel muscular siempre jóvenes. Actividad recomendada para cubrir la dosis recomendada de actividad física y para mantenerse en forma a todos los niveles sin dedicarle mucho tiempo al entrenamiento.

 45 MIN  LEVE

CORE 15

Trabajo abdominal localizado en la parte central del cuerpo, cuyo objetivo activar y desarrollar la musculatura lumbar, abdominal, estabilizar la espalda mejorando así el control postural y previniendo dolores dorsales.

 15 MIN  LEVE

STRETCHING 15

Actividad orientada a la mejora de la flexibilidad y la amplitud articular. Es una actividad muy necesaria para todos los niveles, ayuda a alcanzar sin riesgo de lesión y de manera equilibrada cualquier objetivo físico. Está especialmente recomendada para personas con molestias y rigidez muscular causadas por malos hábitos posturales. Es la mejor actividad complementaria del programa y que debe contemplarse de obligado cumplimiento para todos los niveles puesto que ayuda a mejorar en el resto de capacidades y objetivos.

 15 MIN  LEVE

HIIT



Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad.

Un sistema de entrenamiento que se basa en rutinas de carácter aeróbico, breves pero muy intensas, con recuperaciones incompletas para conseguir un alto impacto metabólico y prolongar el efecto incluso una vez terminado el entrenamiento.

Es un programa recomendado para personas que quieran mejorar su composición corporal y sentir la intensidad de un entrenamiento muy completo.



45 MIN



FUERTE

FITBOXING



Una de las actividades más completas y dinámicas del programa. Esta actividad importa la técnica y la metodología del boxeo para hacernos más rápidos, más fuertes y muscularmente coordinados. Actividad que engancha y mejora la condición física de manera integral.



45 MIN



ALTA

FUNCIONAL



¿Y qué es exactamente eso de entrenamiento funcional? Podríamos definirlo tan sencillo como "el entrenamiento que funciona"

Siendo más concretos, este tipo de entrenamiento se centra en mejorar nuestros patrones de movimiento naturales, tales como sentadillas, empujes o tracciones con el objetivo de desarrollar las diferentes capacidades que van a permitir mantener un buen nivel de condición física y rendimiento diario.



45 MIN



ALTA

FUNCIONAL TRX



No hay manera más eficiente y seguro para entrenar que con nuestro propio peso corporal. Esta actividad se realiza en suspensión y en formato circuito, es una actividad imprescindible a la hora de mejorar la fuerza y el control neuromuscular. El resultado, un cuerpo más estilizado y definido.

Recomendado para esas personas que no les guste trabajar con cargas externas y les guste sentir el control sobre su propio cuerpo. Actividad propuesta para cualquier nivel de condición física y técnica.

 **45 MIN**  **ALTA**

MX4 ACTIVE



MX4 active es un programa de entrenamiento para grupos reducidos estructurado en bloques de trabajo de cardio, potencia, fuerza y fuerza-resistencia. Es un programa diseñado para mejorar en todos los planos físicos de manera rápida.

Recomendado para todos los niveles y especialmente para quienes no tienen mucho tiempo y buscan aprovechar el entrenamiento.

 **45 MIN**  **MODERADA**

MX4 FUNCIONAL



Conserva la esencia de MX4 ACTIVE pero en este caso hemos aumentado la intensidad de trabajo, se estructura en bloques de 60" de ejecución y 30" de descanso. El objetivo desarrollar de manera concurrente en la misma sesión de trabajo fuerza, potencia, resistencia y fuerza-resistencia. Es la propuesta de entrenamiento más integral y eficiente del programa, aunque también una de las mas intensas..

 **45 MIN**  **FUERTE**

CLUB RUNNER



Actividad en grupo apta para todos los usuarios que se quieran iniciar en el mundo del running.

Sesiones indoor y outdoor para mejorar la técnica de carrera , la capacidad aeróbica ,disfrutar de running y participar en carreras populares con los compañeros.



45 MIN



ALTA