



GIMNASIO

Trabajo de Tonificación general con Maquinas y Pesas, Ejercicios de Cardiovascular en zona de aparatos Aeróbicos, y Actividades Dirigidas por profesionales en clases de 45', orientado por profesionales para la consecución de los objetivos deseados

ACTIVIDADES DIRIGIDAS, INCLUIDAS EN LA CUOTA DEL GIMNASIO

G.A.P.

Ejercicios específicos de las zonas inferiores del cuerpo, concretamente sobre **Glúteos**, **Abdominales** y **Piernas**.

Recomendado especialmente para personas que tienden a acumular líquidos o grasas en zona de caderas o abdomen.

AERÓBIC.

Ejercicio sin pausa que estimula la actividad cardiovascular y respiratoria por medio de movimientos balísticos o coreografiados.

Consta de un Calentamiento, Coreografía, tonificación muscular y Relajación.

STEP.

Trabajo aeróbico sobre un step o escalón

ESTIRAMIENTOS.

Consiste en un método de trabajo sobre la flexibilidad, centrado en el estiramiento de los músculos, tendones y ligamentos del cuerpo desde todos sus ángulos.

Las clases no entrañan dificultad alguna y aportan:

- FLEXIBILIDAD ARTICULAR Y ELASTICIDAD MUSCULAR.
- ALIVIO DE DOLORS MUSCULARES Y ARTICULARES.
- LIBERACIÓN DEL ESTRÉS DIARIO CON AYUDA DE UNA MÚSICA RELAJANTE Y AMBIENTE AGRADABLE.

JUST-PUMP.

Es un método que se elabora bajo una estructura de fáciles combinaciones de movimientos, mantenidos por periodos determinados (3 meses); ello permite al alumno aprender la coreografía y poder concentrarse sobre la correcta ejecución del movimiento y sobre la carga del trabajo.

La coreografía esta dividida en 9 fases, cada una de las cuales se basa en el entrenamiento de un grupo muscular

En la cuota del Gimnasio, se incluye el servicio de BAÑOS DE VAPOR.
Previa petición de reserva en la portería del centro y presentación del carnet de socio, usuario o bono)