

FITNESS

BODY - FIT



No es sólo una clase con pesas, es un revolucionario sistema de entrenamiento con barras, discos y mancuernas donde fortaleces, tonificas y defines la musculatura.

CIRCUIT TRAINING



Sesión de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos combinados con tonificación, sin coreografía, que utiliza todo tipo de material. Entrenamiento divertido y efectivo.

GAP Y STRETCHING



Focaliza tu trabajo en glúteos, abdominales y piernas al ritmo de la música y aumenta la flexibilidad y relaja el cuerpo gracias al stretching, evitando futuras lesiones o contracturas.

BAILE

ZUMBA



Diviértete bailando diferentes ritmos latinos (salsa, rueda cubana, merengue, bachata, cha cha cha y zumba) a la vez que haces un trabajo cardiovascular idóneo para la pérdida de grasa corporal y la mejora del tono muscular.

SEVILLANAS



Perfecciona tu estilo en el más típico baile español.

FLAMENCO



Conoce nuestra tradición con este baile tan popular.

ZUMBA FITNESS



Este tipo está concebido para quemar calorías, perder peso, tonificar la musculatura.

CUERPO Y MENTE

PILATES



El método Pilates es una educación corporal muy completa donde se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura más profunda hasta la más periférica, y en la que intervienen la mente y el cuerpo.

RELAXING GAP



Tonifica tus Glúteos, Abdomen y Piernas en este novedoso y eficiente método made in UE

CUERPO Y MENTE



Relajación, estiramientos, ejercicios isométricos... recomendado para problemas de espalda.

Y ADEMÁS...

CICLO INDOOR



Prueba una nueva manera de ponerte en forma pedaleando en bicicleta al ritmo de la música.

KICK BOXING



Ejercicios de entrenamiento de este deporte de combate tan completo en el que se realizan todo tipo de ejercicios de coordinación, fuerza y velocidad. Es una manera de estar en forma y fortalecer los músculos soltando adrenalina. No requiere contacto físico.

AQUA FIT



Los programas de aqua fit están formados por un conjunto de actividades aeróbicas realizadas en el agua y acompañadas por música. Por su metodología, se acomoda a todo tipo de personas.