

CLASES COLECTIVAS

Spinning

Es un ejercicio aeróbico y cardiovascular que se realiza sobre una bicicleta estática en el que se trabaja el tren inferior: las piernas y los glúteos. Su finalidad principal es perder peso y la tonificación de los músculos, además de mejorar la fuerza y la resistencia.

**Para este tipo de entrenamientos se recomienda tener cierta preparación física (Nivel Medio- Avanzado). Si tiene algún tipo de duda o patología, antes de realizar este tipo de sesiones, por favor póngase en contacto con un especialista.

En cualquier caso siempre se podrá adaptar las sesiones al nivel de la persona.

HIIT

Se trata de un tipo de entrenamiento de intervalos de alta intensidad, es decir, el entrenamiento consta de trabajos de fuerza y resistencia (ejercicios anaeróbicos y ejercicios aeróbicos).

**Para este tipo de entrenamientos se recomienda tener cierta preparación física (Nivel Medio- Avanzado). Si tiene algún tipo de duda o patología, antes de realizar este tipo de sesiones, por favor póngase en contacto con un especialista.

En cualquier caso siempre se podrá adaptar las sesiones al nivel de la persona.

Las sesiones suelen durar 30-45 min.

GAP

Como indican las siglas, se trata de un entrenamiento de Glúteo, Abdomen y Pierna. En este tipo de sesiones nos centraremos en un trabajo de tonificación y definición de las zonas donde se acumula más grasa.

******Para este tipo de entrenamientos se recomienda tener cierta preparación física (Nivel Medio- Avanzado). Si tiene algún tipo de duda o patología, antes de realizar este tipo de sesiones, por favor póngase en contacto con un especialista.

En cualquier caso siempre se podrá adaptar las sesiones al nivel de la persona.

Las sesiones suelen durar 30 min.

CORE Express

En este tipo de sesiones se realizarán ejercicios de fortalecimiento y estabilidad de la región abdominal y lumbar, de esta forma, podremos prevenir / retrasar los procesos patológicos de la columna.

******Para este tipo de entrenamientos se recomienda tener cierta preparación física (Nivel Medio- Avanzado). Si tiene algún tipo de duda o patología, antes de realizar este tipo de sesiones, por favor póngase en contacto con un especialista.

En cualquier caso siempre se podrá adaptar las sesiones al nivel de la persona.

Las sesiones suelen durar 30 min.

Prevención de Lesiones - miembro superior (MMSS)

(Se hará en el gimnasio)

En estas sesiones nos centraremos en ejercicios de estabilización y fortalecimiento de la musculatura de los diferentes segmentos del miembro superior. De esta forma, reduciremos el riesgo de lesión y dolor a nivel articular, así como del tejido blando (que también se puede dañar).

La principal musculatura que se trabajará será la del hombro- escápula, sin olvidar la musculatura del codo y muñeca.

**Para este tipo de entrenamientos no se requiere de una preparación previa ya que son ejercicios que demandan una gran exigencia física. De todas formas si tiene alguna duda o patología, antes de realizar este tipo de sesiones, por favor póngase en contacto con un especialista.

En cualquier caso siempre se podrá adaptar las sesiones al nivel de la persona.

Las sesiones suelen durar 30 min.