

## ACTIVIDADES PROGRAMA “ABONO DEPORTE” y “MES DEPORTE”

**AERÓBIC:** clase de desarrollo cardiovascular realizando una coreografía, desde una base sencilla, a ritmo de la música.

**AEROTONO:** clase que combina una parte aeróbica sencilla con otra de tonificación muscular general y localizada usando balones, cuerdas, bosus, mancuernas, barras, steps.

**AQUAGIM:** clase de tonificación muscular que emplea la resistencia del agua y la ingravidez para la mejora de la condición física.

**AQUA MÚSICA:** clase de acondicionamiento físico acuático con la música como base para la realización de coreografías y ejercicios.

**BODY FIT:** clase de entrenamiento de la fuerza a través de diferentes canciones que trabajan los diferentes grupos musculares empleando barra y discos y que te permitirán ir aumentando el peso de trabajo.

**ESTIRAMIENTOS:** clase destinada a mejora de la flexibilidad y postura a través de la realización de ejercicios variados suaves y mantenidos.

**CORE FUNCIONAL:** clase de tonificación muscular dirigida a la mejora de la fuerza muscular en el core, centro de gravedad de la persona.

**GIMNASIA SUAVE:** clase que combina ejercicios suaves de fuerza, flexibilidad y movilidad articular.

**GIMNASIA ACTIVA:** clase de desarrollo cardiovascular y de fuerza usando balones, cuerdas, bosus, mancuernas, barras, steps.

**INSANITY:** clase de entrenamiento funcional a intervalos que busca la alta intensidad con ejercicios de fuerza y potencia empleando diferentes materiales.

**KROPP 3D:** clase de entrenamiento funcional en circuito combinando ejercicios cardio y de fuerza con diferentes materiales.

**MARCHA NÓRDICA:** clase destinada al aprendizaje de la técnica correcta de movimiento de nuestro cuerpo al andar. Implicación del tren superior, core y tren inferior con el objetivo de aumentar la eficacia y eficiencia del desplazamiento así como la condición física general.

**SPINNING:** clase de trabajo cardiovascular y fuerza resistencia sobre una bici estática con cambios de ritmo e intensidad siguiendo la música.

**STEP:** clase de desarrollo cardiovascular realizando una coreografía, desde una base sencilla, a ritmo de la música y sobre un step.

**TONO 30:** clase de 30 minutos destinada a un entrenamiento funcional y global de los diferentes grupos musculares empleando diferentes materiales.

**TRX:** clase de entrenamiento funcional en suspensión que trabaja la fuerza, el equilibrio, la estabilidad, y la flexibilidad.

**ZUMBA:** clase de desarrollo cardiovascular realizando diferentes coreografías al ritmo de las canciones más actuales.