

TONIFICACIÓN

BODYPUMP

- ✓ La forma más divertida y efectiva de tonificar tu musculatura en grupo al ritmo de la mejor música.

CORE

- ✓ Sesiones de entrenamiento funcional de 45' para fortalecer tu 'core' con la ayuda de la música y materiales sencillos como elásticos y mancuernas. El complemento perfecto de otras modalidades deportivas. ¡Te ayudará a estar más fuerte para tu día a día!

FUERZA MUJER

- ✓ La mujer (en especial a partir de los 45 años) es quien más se puede beneficiar del entrenamiento de fuerza. Ejercita tu musculatura de forma intensa, segura, eficaz y regular con este programa por y para mujeres y consigue cambios reales en tu metabolismo, cuerpo y el tono deseado.

GAP

- ✓ Trabaja tus glúteos, abdominales y piernas para fortalecerlos, tonificarlos y... minimizar los efectos de un estilo de vida sedentario.

TODO TONO

- ✓ Actividad de intensidad media/baja enfocada a movilizar, estabilizar y activar todo el cuerpo utilizando diferentes métodos de entrenamiento. ¡La mejor forma de empezar el día en modo 'ON'!

ALTA INTENSIDAD

NUEVO

BOXINGFIT

- ✓ Entrenamiento intenso que combina a la perfección técnicas de golpeo de boxeo y kick-boxing para lograr un estado de forma óptimo ¡No apto para corazones débiles!

FUNCIONAL

- ✓ La combinación perfecta, intensa, divertida y eficaz para tu entrenamiento total de 360º. Entrena todas las capacidades físicas básicas con el empleo de múltiples materiales. Cada sesión, un reto diferente.

HIIT

- ✓ Sistema fraccionado interválico de entrenamiento que alterna series cortas e intensas de ejercicio y breves periodos de recuperación distribuido en 3 estaciones principales: cinta/bici, golpeo con saco y banco/fuerza... combinando además todo tipo de material pequeño (gomas, mancuernas, cuerdas de salto, TRX...), que te ayudará a mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y muscular. Actividad de alto gasto calórico.

NUEVO

HYROX

- ✓ Supera tus límites llevando tu entrenamiento al siguiente nivel con esta innovadora mezcla de resistencia, fuerza y entrenamiento funcional. Un fenómeno global que combina correr con ejercicios dinámicos de cuerpo completo en un formato estandarizado para poner a prueba cada aspecto de tu condición física.

CUERPO-MENTE

ACTIVIDAD FÍSICA 65+

- ✓ Para mantener tu cuerpo ágil y sano a partir de los 65 años gracias a la ejecución de ejercicios con base en el método Pilates y comprobarás cómo mejoras en unos meses para conseguir un día a día más funcional.

BARRE

- ✓ Un método que aúna las técnicas del ballet, la danza y el pilates para ponerse en forma (fuerza, flexibilidad, potencia, resistencia...) de manera consciente, orgánica, dinámica e integral.

BODYBALANCE

- ✓ Mejora tu flexibilidad, fuerza y equilibrio combinando lo mejor del pilates, taichí y yoga... con buena música de fondo.

ESPALDA ACTIVA

- ✓ Refuerza aquellos puntos débiles que han llevado a nuestro cuerpo a una postura desalineada, sin aumentar la tensión y para conseguir un equilibrio completo. Reeducación del movimiento y la postura de nuestra espalda, combinando movilidad y estiramientos.

PILATES

- ✓ Realizado en el suelo. Es la calidad y no la cantidad de trabajo muscular lo que importa. Pilates coordina cuerpo y mente a través de la correcta utilización de los músculos y de la respiración.

PILATES AERO

- ✓ Descubre el poder, la emoción y diversión de moverte libre en todas direcciones suspendida/o en el espacio en una hamaca colgada del techo. Mejorarás tu movilidad, postura y columna vertebral.

NUEVO

PILATES BALL

- ✓ Modalidad que fusiona la técnica del Pilates clásico con el trabajo sobre la pelota de gran tamaño, también conocida como fitball o pelota suiza. Esta combinación añade un componente de inestabilidad controlada que obliga al cuerpo a activar la musculatura profunda del core de forma más eficaz, mejorando notablemente el equilibrio, la coordinación y la conciencia corporal.

PILATES HIIT

- ✓ Entrenamiento físico intenso centrado en el principio de la fluidez del movimiento, sin dejar al margen otros principios básicos del Pilates como la respiración o la centralización, combinando ejercicios de corta duración y descanso.

NUEVO

POWER YOGA

- ✓ Diseñado para activar el cuerpo, mejorar la resistencia física y desarrollar una mente enfocada, esta variante moderna, intensa y fluida que adapta las posturas tradicionales del Ashtanga en secuencias creativas y fluidas te ayudará a elevar el ritmo cardíaco, quemar calorías, desarrollar fuerza muscular y mejorar la flexibilidad.

NUEVO

STRETCHING

- ✓ Sesiones cortas de 20' de estiramiento enfocadas en la elongación muscular y la movilidad articular. Su objetivo principal es dotar al cuerpo de mayor flexibilidad, previniendo lesiones y aliviando la tensión acumulada mediante movimientos suaves y posturas mantenidas de forma controlada.

YOGA

- ✓ Técnicas de respiración, relajación, equilibrio, armonía, serenidad, meditación, vigor y pensamiento positivo con la combinación de posturas o asanas, tan beneficiosas para el cuerpo como para la mente.

RITMO Y COREOS

DANCE

- ✓ Si te gusta bailar, buscas variedad de ritmos y divertirte mientras aprendes diferentes coreografías (una al mes), en esta actividad explorarás diversos estilos como el jazz, hip hop, disco, reggaetón, pop... ¡Ideal para todos los niveles y amantes del movimiento!

BODYSTEP

- ✓ Movimientos rítmicos y coreografías fáciles de seguir con la ayuda de una plataforma para tonificar y definir tu musculatura y quemar calorías.

ZUMBA

- ✓ Ponte en forma y diviértete bailando con las canciones más actuales llenas de ritmos latinos y urbanos. Es eficaz y fácil de seguir ¡Prueba la nueva fiesta del fitness!

NUEVO

ZUMBA LIFT

- ✓ Entrenamiento impulsado por la música que combina la energía y diversión del programa de Zumba con el poder muscular del entrenamiento de fuerza. ¡Quema grasa, desarrolla fuerza y aumenta tu resistencia con intervalos de baile y levantamiento de pesas (mancuernas), todo al ritmo de una lista de reproducción electrizante!

CARDIO

NUEVO

JUMPING FITNESS

- ✓ Entrenamiento aeróbico de alta intensidad sobre un minitrampolín que aporta múltiples beneficios físicos y mentales. Gracias a que la lona absorbe el impacto, es una actividad muy completa que protege las articulaciones al mismo tiempo que transforma tu cuerpo.

SPINNING

- ✓ Si pensabas que entrenar en bici estática era aburrido, ven y verás. Disfruta de pedalear en bici en un ambiente inmersivo con la ayuda del sonido envolvente, juego de luces y el sistema 'ICG Group de Life Fitness' que te ayudarán a desconectar por completo. Marcando el ritmo descubrirás una manera efectiva de ponerte en forma.

NUEVO

SPINNING START

- ✓ Si no tienes experiencia o dispones de poco tiempo, esta sesión es ideal para iniciarte en la actividad. Sesiones cortas y de menor intensidad pedaleando al ritmo de la mejor música y en un gran ambiente grupal.

NUEVO

SPINNING TOP

- ✓ Si lo tuyo es dar pedales y tu sesión habitual de spinning se te queda corta, con esta actividad podrás alargar tu entrenamiento 20 minutos más llevando tu experiencia al máximo nivel de esfuerzo.