

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	INTENSIDAD	DURACIÓN	AFORO
GLOBAL	Actividad dirigida al desarrollo de la fuerza y el tono muscular mediante un trabajo genérico y multiarticular de toda la musculatura del cuerpo.	MEDIA	45 min	15
CROSS TRAINING	Actividad donde se realiza un trabajo concurrente de fuerza y resistencia a través de ejercicios que combinan elementos gimnásticos, levantamientos, desplazamientos y transportes.	ALTA	45 min	12
ESCUELA DE ESPALDA	Actividad enfocada a la mejora del control e higiene postural, así como la mejora de la fuerza de la musculatura de espalda previniendo y aliviando dolores.	BAJA	45 min	15
GAP	Actividad dirigida al fortalecimiento de glúteos, abdomen y piernas mediante ejercicios específicos con el propio peso corporal y material auxiliar.	MEDIA	45 min	15
HIPOPRESIVO	Actividad basada principalmente en la contracción isométrica de la musculatura profunda abdominal, en la que hay tensión muscular, pero no hay movimiento.	MEDIA	30 min	20
BIKE	Actividad dirigida enfocada al trabajo y mejora de la capacidad cardiovascular con una actividad amena y divertida guiada por la música y el trabajo de ciclo.	MEDIA	55 min	13
PILATES	Método ideado por Joseph Pilates que se centra en la mejora del control postural y corporal a través de ejercicios enfocados a la mejora de la fuerza, el control postural y la amplitud de movimiento.	BAJA	45 min	15
YOGA	El yoga consiste en la realización de movimientos y posiciones simples, así como, la aplicación de técnicas de respiración, relajación y meditación para mejorar la aptitud física, la flexibilidad y aliviar el estrés.	BAJA	60 min	15
MOVE 30' CORE	Trabajo de fuerza y resistencia de la faja lumbo abdominal a través de ejercicios que mejoren nuestra postura y alivien posibles dolores fortaleciendo la zona central de nuestro cuerpo.	MEDIA	30 min	12
MOVE 30' HIIT	Trabajo de alta intensidad cuyo principal objetivo es la mejora de la capacidad aeróbica ayudando a reducir el porcentaje de tejido graso y mejorando de la composición corporal.	ALTA	30 min	12
MOVE 30' FUNCIONAL	Actividad enfocada a la corrección de patrones de movimiento básicos y aplicables a la actividad cotidiana mejorando la movilidad, la fuerza, control postural y las habilidades deportivas.	MEDIA	30 min	12
ZUMBA	Sesiones en la que se realiza una gran actividad cardiovascular gracias a las coreografías que mezclan ejercicios aeróbicos con pasos de ritmos latinos.	MEDIA	45 min	25