

## DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES DIRIGIDAS

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	INTENSIDAD	DURACIÓN	AFORO
<b>PILATES</b>	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.	<b>BAJA</b>	<b>45 min</b>	<b>15</b>
<b>FUNCIONAL</b>	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.	<b>MEDIA</b>	<b>30 min</b>	<b>12</b>
<b>INESTABILIDAD</b>	Entrenamiento indicado para la mejora del equilibrio, la propiocepción y la fuerza muscular a través de un control postural.	<b>MEDIA</b>	<b>45 min</b>	<b>10</b>
<b>ESCUELA DE ESPALDA</b>	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.	<b>BAJA</b>	<b>45 min</b>	<b>15</b>
<b>BODY TONIC</b>	Sesión dirigida en la que predomina ejercicios con barra, enfocada para una mejora del tono muscular.	<b>MEDIA</b>	<b>45 min</b>	<b>15</b>
<b>HIPOPRESIVOS</b>	Ejercicios posturales basados en la ausencia de aire que ayudan a una mejora del suelo pélvico que conlleva una mejora estética abdominal entre otros beneficios.	<b>MEDIA</b>	<b>30 min</b>	<b>20</b>
<b>CORE</b>	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.	<b>MEDIA</b>	<b>30 min</b>	<b>12</b>
<b>ZUMBA</b>	Sesiones en la que se realiza una gran actividad cardiovascular gracias a las coreografías que mezclan ejercicios aeróbicos con pasos de ritmos latinos.	<b>MEDIA</b>	<b>45 min</b>	<b>25</b>
<b>CROSS TRAINING</b>	Actividad donde se realiza un trabajo concurrente de fuerza y resistencia a través de ejercicios que combinan elementos gimnásticos, levantamientos, desplazamientos y transportes.	<b>ALTA</b>	<b>45 min</b>	<b>12</b>
<b>BIKE</b>	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.	<b>MEDIA</b>	<b>45 min</b>	<b>13</b>
<b>HIIT</b>	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.	<b>ALTA</b>	<b>30 min</b>	<b>12</b>
<b>ESTIRAMIENTOS</b>	Serie de ejercicios suaves realizados para la relajación de la musculatura de todo el cuerpo, aportando numerosos beneficios	<b>BAJA</b>	<b>15/30 min</b>	<b>15</b>
<b>YOGA</b>	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.	<b>BAJA</b>	<b>60 min</b>	<b>15</b>