

## Actividades acuáticas

**AQUAFIT:** Combina los beneficios de Aerobic y de la Natación. Actividad idónea para minimizar el impacto en articulaciones y columna vertebral que suele darse en actividades de seco. Practicado en agua templada que aporta beneficios para la circulación. Implementado con materiales de natación que aportan dinamismo, variedad y diversión.

**AQUABOX:** Sesión en la que se desarrolla un trabajo cardiovascular con movimientos y proyecciones propias de diferentes artes marciales al ritmo de la música, consiguiendo además tonificar la parte superior del cuerpo como la inferior.

**AQUAGYM:** Mejora de la condición física general a través de las propiedades del agua que permite una mejor recuperación de lesiones o patologías. Se trabajan diferentes grupos musculares y se alternan parte superior e inferior del cuerpo.

**AQUAGYM TERCERA EDAD:** Diseñado y pensado para las necesidades específicas de la edad. Se forman grupos adecuados a los objetivos de mejorar la calidad de vida y recuperación de lesiones o patologías. Se trabajan diferentes grupos musculares y se alternan parte superior e inferior del cuerpo.

**AQUAEMBARAZADAS:** Contribuye a relajar las zonas más sobrecargadas durante el embarazo. Te ayudará a sentirte ágil y activa. El ejercicio en el agua conecta a la futura mamá con un bienestar particular, debido a que moverse dentro de este medio le ayuda a sentirse más liviana y a la vez más segura y sostenida. La temperatura del agua colabora con la flexibilidad, porque los músculos en un elemento líquido y a temperatura agradable se pueden relajar mejor y están más aptos para estirarse sin correr el riesgo de sufrir lesiones.

Al practicar esta actividad durante el embarazo, se logrará una mayor relajación, así como aliviará y prevendrá dolores musculares, especialmente de columna. También le ayudará a ejercitar su capacidad aeróbica y al mismo tiempo mejorará la circulación sanguínea. Por otro lado, logrará tener una presión arterial estable y reducirá su nivel de ansiedad y stress.

Mientras la futura mamá practica ejercicios físicos, el bebé recibirá una cuota mayor de oxígeno en la sangre, lo que mejorará su metabolismo y le brindará placer, el bebé percibirá la sensación de bienestar que experimenta la mamá, encontrándose él en un ambiente similar (líquido amniótico).

**AQUAPILATES:** Es una variante del método Pilates que consiste en realizar en el medio acuático los mismos ejercicios característicos de esta actividad, en este caso, en una piscina. Los especialistas afirman que su práctica ayuda a mejorar la postura de la columna vertebral, disminuyendo los espasmos musculares y los dolores y aumentando la relajación.

La ventaja que ofrece esta nueva modalidad es que permite que las personas que tienen dificultades para practicar Pilates convencional en colchonetas sobre el suelo, puedan llevar a cabo este tipo de ejercicio con facilidad y poco esfuerzo.

**AQUATRaining:** Actividad de preparación física basada en el entrenamiento funcional y con todos los beneficios de la natación. Optimización de la condición física como complemento a los cursillos de Perfeccionamiento Adulto Nivel 3. Un nuevo concepto de entender la pasión por la natación a través de implementos deportivos como, balones medicinales, bandas elásticas, TRX y mucho más. Trabajo específico de estiramientos, equilibrio postural y abdominal.

Un paso más allá para aquellos que quieren experimentar el alto rendimiento en natación. Pasa a formar parte de un grupo de nadadores que buscan divertirse al mismo tiempo que conseguir extraordinarias mejoras tanto en capacidad de nado como en la condición física general.

En definitiva, una sesión semanal para alcanzar y superar tus límites, de manera progresiva y saludable, en la natación.

## Natación

**AGUAS ABIERTAS:** Actividad destinada para aquellos nadadores que, además de buscar un perfeccionamiento en la técnica de los diferentes estilos de natación, quieran alcanzar un plus de resistencia y realizar series más largas y ejercicios más específicos destinados al nado en pantanos y mares.

**NATACIÓN PREINFANTIL (12 A 42 MESES):** Cursillo de iniciación al medio acuáticos para niños y niñas desde los 12 meses de edad y hasta los 3 años y medio. Descubrirán un nuevo medio a través del juego y experimentar sensaciones placenteras y familiares.

**NATACIÓN APRENDIZAJE INFANTIL:** Cursillo de iniciación a la natación centrado en los principios de la educación física de base como el esquema corporal, el desplazamiento, la lateralidad o la coordinación psicomotriz. Iniciación a los principales estilos de natación.

**NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO INFANTIL:** Cursillo de avance en los conocimientos básicos de la técnica de nado a través del perfeccionamiento de los principales estilos de natación y sistemas de mejora de la condición física a través de la natación.

**NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO JUVENIL:** Cursillo orientado a alumnos de entre 14 y 17 años donde encuentren un grupo a su medida para entrenar mejorando su capacidad de nado, así como mejorando su técnica en los principales estilos de natación. Trabajo de la condición física en el medio acuático

**NATACIÓN APRENDIZAJE ADULTO/JUVENIL:** Cursillo de iniciación a la natación para adultos y juveniles con el fin de aportar seguridad y conocimiento de los principales estilos de natación. Recomendado para la prevención y tratamiento de patologías leves de la columna vertebral así como un método de iniciación a la actividad deportiva.

**NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO ADULTO:** Cursillo de avance en la técnica de nado así como de mejora de la condición física general. Trabajo de sistemas de entrenamiento propios de un buen nivel de nado. Mejora de la resistencia, fuerza y movilidad articular.

**NATACIÓN TERCERA EDAD:** Cursillo de iniciación a la natación para mayores de 65 años con el fin de aportar seguridad y conocimiento de los principales estilos de natación. Recomendado para la prevención y tratamiento de patologías leves de la columna vertebral así como un método mantener una vida activa y sana.

**NATACIÓN INTEGRACIÓN:** Cursillo de atención a las necesidades especiales de los alumnos orientado tanto al aprendizaje (piscina de chapoteo) y perfeccionamiento (piscina polivalente) de la natación como al desarrollo físico y motor para una optimización de la recuperación funcional del alumno. Recomendado para aquellos cursillistas que necesiten de un apoyo específico en el agua para poder llevar a cabo actividades acuáticas.

## Actividades físicas

**ABD:** Sesión muy específica que tonifica musculatura abdominal/lumbar y mejora la elasticidad muscular y movilidad articular.

**ACTIVATE:** Actividad diseñada para la 3ª edad, en la que mejorarás el movimiento y la funcionalidad a través de rutinas que te ayudarán a sentirte más activo.

**AERÓBIC:** ¡Diviértete haciendo un fantástico trabajo cardiovascular! Despierta tus habilidades coordinativas realizando series coreográficas simples o complejas, con movimientos de alto y bajo impacto, ¡atrévete!

**CARDIO SAC BOX:** Sesión que con ayuda de un saco se desarrolla un trabajo cardiovascular con movimientos y proyecciones propias del boxeo consiguiendo además tonificar la parte superior del cuerpo como la inferior.

**CICLO-INDOOR:** Actividad ideal para todos aquellos fanáticos del entrenamiento de potencia y capacidad aeróbica. Subido en una bicicleta estática de tecnología y diseño adaptados específicamente para esta práctica, la clase simula diferentes recorridos y perfiles de etapas de ciclismo al ritmo de la música más motivante. El principal objetivo de una clase de ciclo indoor es el trabajo de resistencia cardiovascular y la quema de calorías. Cada clase un desafío, cada instructor un estilo, cada día un objetivo. Para tratar de personalizar al máximo los resultados, recomendamos a todos nuestros alumnos que dispongan de un pulsómetro que les permita medir con exactitud su ritmo cardiaco a lo largo de toda la actividad.

**COMBAT:** Actividad que combina movimientos de diferentes disciplinas como el boxeo, Kick boxing, Muay thai, etc. Todo ello al ritmo de la música. Un entrenamiento que te permite trabajar el cuerpo al completo.

**CORE:** Combinación de ejercicios para tonificar la sección media del cuerpo (abdomen/lumbar). Este entrenamiento permite la activación del "Core" (centro del cuerpo) y te permitirá ganar fuerza, resistencia, estabilidad, movilidad y minimizará tus probabilidades de lesión.

**DANZAFIT:** Actividad aeróbica para ponerse en forma bailando canciones con sus respectivas coreografías de diferentes estilos. Fusión de baile y fitness.

**ENERGY BALANCE:** Entrenamiento inspirado en los principios fundamentales de yoga, taichi y Pilates. Reduce el estrés, mejora la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la postura.

**ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN:** El entrenamiento en suspensión proporciona una ventaja a los participantes en comparación con el simple protocolo de entrenamiento de fuerza convencional. Cada ejercicio del entrenamiento en suspensión desarrolla la fuerza funcional al mismo tiempo que mejora la flexibilidad, el equilibrio y la estabilidad de la parte central (core) del cuerpo, tal como se exige en cualquier actividad deportiva o en la vida cotidiana.

**FUNCIONAL:** Circuito de entrenamiento, en la estación ONE, basado en la ejecución de ejercicios funcionales de alta intensidad. Actividad muy completa en la que se trabajan la fuerza, agilidad, potencia, resistencia muscular, coordinación, el equilibrio, la flexibilidad, etc.

**GAP:** Clase destinada a fortalecer y tonificar glúteos, abdomen y piernas.

**GIMNASIA EMBARAZADAS:** Programa específico de actividad física para embarazadas. Realizar ejercicio durante el embarazo tiene muchos beneficios, tanto para la mamá como para el bebé: nos ayuda a mantener el tono necesario de los músculos para tener una mejor postura mientras se producen cambios en el cuerpo, corregir la postura y prevenir molestias lumbares, aumentar el bienestar físico y la capacidad funcional, llegar ágil y sin molestias al momento del parto y estimular la recuperación post parto. Mientras la futura mamá practica ejercicios físicos, el bebé recibirá una cuota mayor de oxígeno en la sangre, lo que mejorará su metabolismo y le brindará placer, el bebé percibirá la sensación de bienestar que experimenta la mamá, encontrándose él en un ambiente similar (líquido amniótico).

## Actividades físicas

**HIIT:** High Intensity Interval Training y que se traduce en una sesión de entrenamiento en intervalos de alta intensidad. Son sesiones de 30 minutos de ejercicio, en los que se consiguen similares resultados que en sesiones aeróbicas de larga duración, sólo que en un entrenamiento más breve pero intenso.

La forma de trabajar es a base de sencillos ejercicios globales que aprovechan el propio peso del cuerpo, o en su defecto, cargas ligeras, pero como su propio nombre indica, la característica fundamental es realizarlos a alta intensidad.

Para tratar de personalizar al máximo los resultados, recomendamos a todos nuestros alumnos que dispongan de un pulsómetro que les permita medir con exactitud su ritmo cardíaco a lo largo de toda la actividad.

**HIPOPRESIVOS:** Trabajo beneficioso para la faja abdominal sin efectos secundarios sobre el suelo pélvico. Se basa en un conjunto ordenado de ejercicios posturales rítmicos, repetitivos y secuenciales. Se comenzará con ejercicios estáticos: de pie, de pie con el tronco hacia delante, de rodillas, en cuadrupedia y sentado.

Beneficios principales: Reducción y tonificación de la cintura abdominal (reduce el perímetro de la cintura). Disminuye los problemas de espalda y mejora la postura. Aumenta el tono del suelo pélvico y de la faja abdominal e incrementa la fuerza del suelo pélvico. Mejora la resistencia al aumentar la EPO. Aumenta la fuerza explosiva y la capacidad anaeróbica al elevar el metabolismo

Contraindicados durante el embarazo y en hipertensos (se trabaja en apnea espiratoria y puede subir la tensión en hipertensos).

**PILATES:** Actividad suave con la realización de ejercicios de control corporal, orientado al mantenimiento postural y alineación correcta del cuerpo, haciendo trabajar las partes de un todo simultáneamente. Actividad enfocada a trabajar con la musculatura más profunda del cuerpo. Mejora la composición corporal, la flexibilidad y el tono muscular.

**POST PARTO\*:** Esta actividad está destinada a la recuperación del tono muscular y la higiene postural de las mujeres que han dado a luz recientemente. En ella se trabajarán diferentes ejercicios como hipopresivos, Pilates adaptado al post parto, ejercicios de control y educación de la respiración, ejercicios de mejora de la movilidad, el equilibrio y la coordinación, tonificación general para evitar descompensaciones posturales, estiramientos y ejercicios de relajación.

\*Tras el alumbramiento, el médico será quien le indicará a la mamá el momento oportuno para recomenzar la actividad física.

\*\*Actividad hasta el año después de dar a luz.

**POWER DISK:** Entrenamiento de fuerza/resistencia y/o tonificación de todos los grupos musculares utilizando barras y discos, adaptando la intensidad de cada alumno a su nivel de entrenamiento.

**RUNNING:** Carrera en los alrededores y parques cercanos al centro, dirigida a la mejora de la resistencia y a la iniciación y preparación de carreras populares. Fíjate tus propios objetivos y alcanza nuevos límites, valora tu propia progresión y adéntrate en el mundo de las carreras populares y recuerda... LA META, ES EL COMIENZO DE UN NUEVO OBJETIVO.

**STEP:** Actividad con secuencia coreográfica básica o avanzada basada en la realización de ejercicios y pasos de baile sobre una plataforma (Step), orientada al aumento de resistencia y al consumo calórico. Actividad enfocada a trabajar la coordinación a la misma vez que la diversión, un reto para la mente y para el cuerpo.

**TAICHI:** Arte marcial con aplicaciones terapéuticas cuya práctica ayuda a mantener un equilibrio integral, es decir, entre cuerpo y mente. Fortalece el sistema inmunológico y aumenta la longevidad, mejora la armonía corporal, la coordinación, el equilibrio y la concentración.

**TOTAL TRAINING:** Combina ejercicios aeróbicos y de fuerza-resistencia muscular. Ofrece un acondicionamiento físico general, sin centrarse en un aspecto o parte concreta del cuerpo, sino proporcionando ejercicios que sirvan para estar en forma. Durante la sesión, usarás muchos tipos de materiales y realizarás un trabajo muy completo utilizando diferentes sistemas de entrenamiento.

## Actividades físicas

**YOGA:** Una sesión de yoga se compone de un conjunto de ejercicios basados en la realización de diferentes posturas, siendo la columna vertebral el referente, y trabajando de manera estática y dinámica. Se trabajan, también, posturas de inversión y de equilibrio. Se aprenden las distintas respiraciones y los pranayamas. La clase finaliza con una relajación guiada.

Su práctica mejora la flexibilidad de la columna y se fortalece, sobre todo, la musculatura profunda de la espalda, previniendo lesiones de la columna vertebral.

Con una práctica continua se consigue una estructura corporal fuerte y ordenada, mejorando el equilibrio, la agilidad y la flexibilidad. Mejora el estado emocional, disminuyen las tensiones del cuerpo y de la mente. Actúa sobre el estado de confusión y de dispersión de la mente y hace más fácil concentrarse.

**ZUMBA®:** Es una fiesta de acondicionamiento físico vigorizante, eficaz y fácil de seguir, una rutina de ejercicios de baile inspirados en la música latina fusionados con ritmos internacionales y contagiosos.