

ACTIVIDADES EN SALA FITNESS

AGOSTO 2018



HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09:30-09:50	ABD		GLÚTEO2		ABD		
10:00-10:25		SKILLROW		ABD			
10:30-10:50				FUNCIONAL TRAINING			
11:00-11:20		PLIOMETRÍA					
11:30-11:50						ABD	ABD
12:00-12:50			O2CROSS TRAINING		SKILLROW		
18:00-18:20			ABD	SKILLROW	FUNCIONAL TRAINING		
19:00-19:20						ABD	ABD
20:00-20:20	RADICAL EXTREME		ABD		O2 CROSS TRAINING		
20:30-20:50	ABD		SKILLROW	TÁBATA			
21:00-21:20		SPARTANS					

SEMANAL

Infórmate de nuestras Promociones, Open Days, Masterclass... en el **CALENDARIO DE EVENTOS**.



ABD: Entrenamiento abdominal. Trabajo localizado en la zona central del cuerpo cuyo objetivo es mejorar la fuerza y la resistencia muscular.



FUNCIONAL TRAINING: Entrenamiento enfocado a gestos y movimientos de la vida cotidiana. Esencialmente se entrenan funciones originales de nuestra musculatura. Es mucho más pragmático que otros entrenamientos y busca mejorar el equilibrio y aumentar la capacidad cardiovascular con ayuda de materiales deportivos e implementos con los que se trabaja la fuerza (músculos agonistas y antagonistas).



O2 CROSSTRAINING: Entrenamiento funcional de alta intensidad para que los más exigentes puedan mejorar a través de ejercicios que trabajan las diez capacidades físicas básicas.



PLIOMETRÍA: Consiste en realizar todo tipo de acciones balísticas en las que se utiliza la fuerza explosiva para producir movimientos más rápidos y potentes. Suele asociarse al trabajo de los saltos y, en consecuencia, al grupo muscular de las piernas. No obstante, con este método se puede trabajar la mayoría de los grupos musculares, englobando también el trabajo de los lanzamientos o los golpes.

GLÚTEO2: Tonificación del glúteo y periférico con base musical coreografiada aportando a la sesión una gran quema calórica.

SPARTANS: Combinación de ejercicios de alta intensidad cuyo objetivo principal es la mejora de la fuerza, resistencia, velocidad y potencia, para ello se utilizarán ejercicios con el propio peso del cuerpo combinados con ejercicios de levantamiento de cargas.

TÁBATA: Actividad dirigida a mejorar el metabolismo basal de forma muy intensa y de corta duración a través de un trabajo interválico de alta intensidad favoreciendo la resistencia cardiovascular y la capacidad anaeróbica.

RADICAL EXTREME: Un original sistema que integra el trabajo del propio peso del cuerpo utilizando diferentes estímulos y elementos que definen la intensidad del entrenamiento. Ideal para quemar grasa y definir todos los músculos del cuerpo. Esta actividad se presenta con formato de diferente duración 30, 45 y 55 min.

SKILLROW: La primera máquina de remo de gimnasio capaz de mejorar la potencia anaeróbica, la capacidad aeróbica y neuromuscular, todo en uno.