

PILATES

Actividade que ten como obxectivo principal o control postural, a través da realización de exercicios seguros e sinxelos de baixa intensidade.

Benefíciate da mellora do sistema muscular, a flexibilidade, o equilibrio, traballo abdominal seguro a través do método pilates.

IOGA

Actividade enfocada a disciplina do loga onde se busca a elongación e a postura do corpo combinado cun traballo de respiración e relaxación.

Benefíciate da conexión corpo e mente que fai do loga unha das actividades máis demandadas.



BIKE

Actividade que se desenrola nunha bicicleta estática con diferentes resistencias, onde simulamos un percorrido no exterior, con chairros, subidas etc.. acompañados de música e baixo as indicacións do monitor. Beneficiate do mellor traballo cardiovascular encima dunha bici da maneira máis divertida.

CIRCUIT

Actividade onde se combina traballo cardiovascular e de tonificación a través dun circuíto por estacións, controlado e supervisado por un dos nosos monitores. Aproveítate do adestramento por estacións acompañado de música motivante.

TONO

Actividade onde traballamos todos os grupos musculares cun obxectivo de tonificación xeral.

GAP

Actividade na que se traballa de maneira específica Gluteos Abdominais e Pernas a través de exercicios de tonificación combinado con traballo aeróbico.

ABD&STR

Actividade enfocada ao traballo do abdomen sempre da maneira máis segura e efectiva. Completarémolo cunha relaxante e beneficiosa parte de estiramentos de todos os grupos musculares.

ZUMBA

Actividade coreográfica acompañados de ritmos latinos. Ven a desfrutar facendo exercicio da maneira máis divertida e amena.

ESPALDA SANA

Actividade no medio acuático, onde realizaremos exercicios moi suaves de mobilidade e flexibilidade para a prevención e coidados de patoloxías relacionadas coas costas e cervicais.

AQUAGYM

Actividade no medio acuático, na que realizamos diferentes exercicios de tonificación e aeróbicos ao ritmo da música.

