

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## Inscripciones abiertas

### PILATES

Lunes y Miércoles (21:00H - 21:50 h.)

Martes y Jueves (09:00H - 09:50 h. / 10:00- 10:50 h. / 20:00- 20:50 h.)

Tiene como objetivo fortalecer el cuerpo y la mente desde la parte más profunda a la más superficial, aumentando y uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la relajación y la respiración

Tiempo: 50 min./ Dificultad: baja-media

### MANTENIMIENTO

Lunes ,Miércoles y Viernes ( 09:00 h. - 09:50 h.)

Actividad funcional dedicada a la población general con el objetivo de la mejora de la salud.

Tiempo: 50 min. / Dificultad: baja-media

### HITT

Lunes , Miércoles y Viernes ( 19:00 h. - 19:50 h.)

entrenamiento por intervalos de alta intensidad.

Tiempo: 45 min / Dificultad: Alta

### FUNCIONAL TRAINING

Lunes, Miércoles y Viernes (10:00 h.- 10:50 h.)

Actividad en entrenamiento funcional dedicada a mejorar la condición física. Se basa en realizar ejercicios y movimientos libres o con resistencia, con el objetivo final de mejorar de mejorar nuestra capacidad de movimiento tanto en nuestra rutina cotidiana como en la actividad deportiva .

Tiempo: 50 min / Dificultad: Media-Alta

### CICLISMO INDOOR

Martes y Jueves ( 19:00 h. - 19:50 h.)

El ciclismo indoor, es una actividad física que se realiza en una bicicleta estática especial en el que se lleva a cabo un entrenamiento aeróbico/anaeróbico en el cuál, se intercalan periodos de sprint, con otros llanos y de montaña al ritmo de la música.

Tiempo: 50 min / Dificultad: media-alta

### BE ACTIVE

Lunes , Miércoles y Viernes (20:00 h.- 20:50 h.)

Martes y Jueves (21:00 h.- 21:50 h.)

Actividad grupal que engloba las disciplinas de la movilidad articular, entrenamiento de fuerza para el CORE y estiramientos.

Tiempo: 50 min / Dificultad: baja-media