

PARA TONIFICAR

BODY PUMP:

Actividad dirigida de trabajo de fuerza resistencia para cada grupo muscular a través de coreografías, caracterizada por la utilización de barras y discos de diferentes pesos como elemento principal en las sesiones.

ABS:

Actividad dirigida constituida por ejercicios de refuerzo muscular para el abdomen y la espalda.

AQUAGYM:

Actividad acuática dirigida formada por ejercicios con o sin implemento cuyo objetivo fundamental es la tonificación muscular del cuerpo.

GIMNASIA SUAVE:

Actividad dirigida cuya finalidad es reafirmar y tonificar los músculos del cuerpo al mismo tiempo que mejoramos la postura, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Todo ello mediante ejercicios fáciles y seguros, siguiendo el ritmo de la música.

GAP:

Actividad dirigida de trabajo de fuerza resistencia y tonificación del tren inferior. (Glúteos, abdominales y piernas).

TOTAL TRAINING:

Actividad dirigida muy completa donde se realiza un trabajo de tonificación muy variado, alternado ejercicios con diferente material y estiramientos. Busca mejorar el tono y la resistencia muscular al ritmo de la música.