



Real Club Náutico
de Sanxenxo

ACTIVIDADES VERANO 2021



BIKE: Actividad cardiovascular intensa y amena al ritmo de la música centrada principalmente en el trabajo del tren inferior. Es ideal para perder peso al mismo tiempo que tonifica piernas y glúteos.



BODYTONO: Actividad dirigida de tonificación en general con soporte musical que combina ejercicios aeróbicos con trabajo muscular en general.



GAP: Combinación de ejercicios específicos para tonificar glúteos, abdominales y piernas.



FITNESS OUTDOOR: Actividad dirigida al aire libre en grupos reducidos. Se trabaja principalmente la capacidad cardiovascular y los músculos con ejercicios funcionales.



ACTIVIDADES VERANO 2021



PILATES: Ideal para mejorar el control postural, fortalecer la espalda y la zona abdominal combinando ejercicios de relajación y respiración.



HIPOPRESIVOS: Se centra en el trabajo de la faja abdominal y suelo pélvico a través de determinadas posiciones y ejercicios de respiración.



CARDIO DANCE: Actividad aeróbica muy divertida de bajo impacto que combina ritmos y coreografías sencillas al ritmo de la música.



CIRCUITO: Actividad grupal de alta intensidad que combina ejercicios cardiovasculares con otros de resistencia y tonificación en general.