

## ACTIVIDADES VERANO 2022



**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.



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



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



**HATHA ASTHANGA YOGA:** Estilo de yoga que combina posturas clásicas y técnicas de respiración. Aporta muchos beneficios a nivel físico y mental tales como aumento de la capacidad pulmonar, permite tener más control sobre nuestro cuerpo mejorando la flexibilidad, elasticidad y el equilibrio entre otras cosas...



**MULTIDEPORTE INFANTIL**  
**(EADAES 14-16 AÑOS):** Actividad física para los más pequeños. Se utilizarán distintos materiales para que puedan desarrollar todas sus capacidades mejorando así su capacidad aeróbica, coordinación, agilidad, flexibilidad, fuerza...



**CARDIO DANCE:** Combina diferentes pasos al ritmo de la música constituyendo una coreografía fácil y divertida al mismo tiempo que se queman calorías, se gana fuerza, coordinación, flexibilidad y se ejercita la memoria.