

## ACTIVIDADES INVIERNO 2021-2022



**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.



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



### **GIMNASIA DE MANTENIMIENTO:**

Actividad ideal para trabajar y mantener el cuerpo en forma a todos los niveles. Se centra en el trabajo articular, el equilibrio, la coordinación y de fuerza con ejercicios moderados de bajo impacto.

## ACTIVIDADES INVIERNO 2021-2022



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



### **MULTIDEPORTE**

#### **INFANTIL (10-14 AÑOS):**

Combinación de actividades enfocadas hacia los más pequeños con la intención de desarrollar la psicomotricidad, coordinación, agilidad y flexibilidad.