

ACTIVIDAD	INTENSIDAD	DESCRIPCIÓN
CICLO		Clase de entrenamiento cardiovascular en bicicletas estacionarias. Se realiza al ritmo de la música y sigue un programa con diferentes intensidades que simulan terrenos como planos, subidas y bajadas. Mejora la resistencia cardiovascular y fortalece las piernas.
HIIT - TABATA		Clase basada en el método Tabata, que es un protocolo de entrenamiento de alta intensidad en intervalos cortos: 20" de ejercicio a máxima intensidad seguidos de 10" de descanso. Se trabaja todo el cuerpo con ejercicios funcionales o cardiovasculares, ideal para quemar grasa y mejorar la condición física.
GIMNASIA MANTENIMIENTO		Clase de intensidad moderada diseñada para mejorar la movilidad, flexibilidad, fuerza y equilibrio. Está orientada a personas de todas las edades, especialmente adultos y mayores, que buscan mantener un buen nivel de salud y bienestar general.
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		Clase que utiliza movimientos funcionales para mejorar habilidades como fuerza, equilibrio, coordinación y agilidad. Suele incluir ejercicios como sentadillas, levantamientos, saltos y desplazamientos, trabajando grupos musculares en conjunto para simular actividades cotidianas o deportivas.
TBC + FITNESS		Entrenamiento que combina ejercicios de fuerza, resistencia y cardiovasculares para trabajar todo el cuerpo (Total Body). Incluye movimientos con pesas, bandas elásticas y el peso corporal, logrando un acondicionamiento físico integral.
ENTRENAMIENTO GRUPAL		Clase técnica y especializada en el entrenamiento fitness. Se utilizarán las diferentes salas para ofrecer un servicio completo de técnicas específicas de manera intensiva y rutinaria. Aprendizaje y seguimiento en rutinas de entrenamiento fitness.
PSICOMOTRICIDAD PARA MAYORES		Actividad orientada a mejorar la coordinación, equilibrio, control corporal y habilidades motoras básicas. Dirigida a programas de 2º Juventud para desarrollar o mantener la motricidad fina y gruesa, así como la conexión mente-cuerpo.
PILATES		Método de ejercicio que se centra en el fortalecimiento del "core" (zona abdominal, lumbar y pelvis), la flexibilidad, el control postural y la respiración. Utiliza movimientos controlados, suaves y precisos, a menudo con el apoyo de implementos como aros, pelotas o bandas elásticas.

Mínimo 7 usuarios por clase.