

Descripción de las Actividades Dirigidas:

Pilates

El método Pilates equilibra el cuerpo a través de ejercicios simétricos que aportan los beneficios de los estiramientos, la fuerza y el control muscular, con el fin de corregir y mejorar cualquier desequilibrio corporal.

A través de los conceptos de conciencia corporal y actitud postural se ejecuta cada ejercicio respetando los principios que hacen la esencia del Pilates: la respiración, el fortalecimiento del centro, el control, la concentración, la fluidez y la precisión.

Beneficios de la práctica del Pilates

- Frena el proceso involutivo de la flexibilidad.
- Corrige los desequilibrios musculares reforzando de manera correcta los músculos, sobre todo los posturales.
- Mejora el equilibrio estático en diferentes posiciones (de pie, sentado, en cuadrupedia, decúbito prono, supino y lateral).
- Mejora el equilibrio dinámico.
- Mejora la capacidad de conocimiento del propio cuerpo.
- Mejora la circulación sanguínea y activa el sistema linfático.
- Aumenta la fuerza y la flexibilidad.
- Mejora la coordinación.
- Con su práctica se adquiere una mejor postura.
- Estiliza las piernas y cadera.
- Reafirma brazos y abdomen.
- Tonifica glúteos.
- Es una excelente terapia para la relajación.
- Ayuda a dormir mejor.
- Alivia las tensiones de cuello, hombros y espalda.

Cada ejercicio se adapta a las necesidades y características de cada alumno siendo efectivo para todos y facilitando así alcanzar los mejores resultados.

APÚNTATE Y NOTARÁS SUS BENEFICIOS DESDE LA PRIMER CLASE!

Salsa y Bachata

Como la música salsa, también el baile asociado a ella es una unión de estilos de baile afrocaribeños y europeos. Bailar salsa es una actividad en pareja muy divertida que se basa en el ritmo y la coordinación de la pareja. Bailar salsa puede hacerse a muchos niveles.

La bachata es un baile en pareja que consta de cuatro pasos. Contiene movimientos de la cadera. Siempre hay un movimiento de lado a lado. Cuando empieza la pareja se encuentra uno enfrente del otro. La pareja se mueve como si fuera un espejo. Hay muchos bailes que han influenciado la bachata, desde el merengue hasta el bolero.

TBC (Total body Conditioning) / GAP (Glúteos, Abdominales y Piernas)

TBC, en español Acondicionamiento Total del Cuerpo. Es como su nombre lo indica un trabajo para fortalecer, tonifica todo nuestro cuerpo, incluirá tanto trabajo localizado usando cualquier tipo de equipo que represente un peso o sobre carga extra para trabajar el sistema músculo esquelético así como aeróbico, step, marcha, saltos etc. o cualquier técnica que involucre el sistema cardiovascular.

El sistema de entrenamiento GAP proviene de la unión de tres palabras que definen exactamente de qué se trata: Glúteos, Abdominales y Piernas.

Practicar GAP es realizar un conjunto de ejercicios dedicados a fortalecer y a tonificar estas tres zonas del cuerpo que muchas veces son las más afectadas de nuestro cuerpo por la vida sedentaria. La acumulación de grasas en estas zonas suele ser frecuente, sobre todo en las mujeres, y los problemas derivados de su falta de entrenamiento son la flacidez de la piel, la mala circulación y la falta de tono.

Para combatir estos problemas surgen los ejercicios GAP. Una nueva manera de trabajar nuestro cuerpo de cintura para abajo con unos resultados muy positivos en las personas que los practican.

Zumba

Es una disciplina en la que practicas movimientos de baile combinados con ejercicios para tonificación sobre todo piernas, glúteos y abdomen.

Quemas entre 400 y 600 calorías en una clase de 60 minutos, si trabajas dentro del rango de quema grasa.

Es perfecta para personas que quieran bajar de peso, pues es una forma muy entretenida de hacer cardio.

Una clase de zumba debe contener dentro de sus rutinas los principales ritmos latino-americanos, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba.