



### FITNESS

- **CORE:** Entrenamiento muscular enfocado en el abdomen. Además de reducir, previene dolores lumbares y de espalda.
- **GAP:** Clase dirigida de tonificación de glúteos, abdomen y piernas.
- **UPPERBODY:** Entrenamiento de toda la parte superior de nuestro cuerpo: brazos, pecho, espalda y cintura.
- **CIRCUIT TRAINING:** Clase dirigida donde se trabajará todo el cuerpo con intervalos de tiempo de ejecución y descanso.
- **GLOBAL TRAINING:** Entrenamiento que combina ejercicios de fuerza, como ejercicios de alta intensidad cardiovascular.
- **ABS EXPRESS:** Trabajo intenso de abdomen.
- **GLUTEO EXPRESS:** Clase específica para la tonificación y endurecimiento de tus glúteos.
- **HIIT:** Entrenamiento de alta intensidad, para personas con buen estado físico y buena técnica. Igual de efectivo que una hora de entrenamiento, pero en la mitad de tiempo.
- **CICLO:** Entrenamiento con bicicleta estática, para mejorar la condición física y aumentar la capacidad cardiovascular. Cada clase tendrá un objetivo distinto.
- **TABATA:** Circuito muy intenso, donde en sólo 8 minutos llegarás al máximo de tu rendimiento. Series de 20 segundos de entreno con 10" de recuperación.

### RITMO Y MOVIMIENTO

- **DANCE:** Actividad cardiovascular donde se trabaja la coordinación y la memoria creando una coreografía. No pararás de cantar y bailar al ritmo de la música más pegadiza de ayer y de hoy.
- **ZUMBA:** Clase dirigida, donde las coreografías se ejecutan con música latina. Estilos como bachata, merengue, reguetón, salsa, cumbia...Muy divertido.

### CUERPO Y MENTE

- **PILATES:** Entrenamiento de suelo que se centra en la mejora de la concienciación corporal, la fuerza del centro del cuerpo y la alineación postural.
- **YOGA:** Clase colectiva para controlar el cuerpo a través de la práctica de asanas (posturas de yoga) que hacen que nuestros patrones corporales y mentales cambien.
- **IMPLEMENTOS:** Actividad colectiva enfocada en la mejora de fuerza y control corporal con implementos (fitball, gomas, pesas, aros...)
- **STRETCHING:** Clase de estiramientos para reducir contracturas y posibles lesiones.

### ACTIVIDADES ESPECIALES

- **BOXEO:** Entrenamiento mixto con guantes de 12 a 14 onzas y vendas elásticas de 4 metros, el instructor realizará ejercicios de técnica y finalizará con contacto con manoplas. Perfecto para liberar todo el estrés acumulado.
- **CLUB DEL CORREDOR:** Clase cardiovascular para mejorar la técnica y la resistencia en carrera, un grupo muy unido que te ayudará a conseguir tus objetivos. Tanto si te inicias, como si eres experto. Hay opciones para todos.
- **CLUB DEL NADADOR:** Sesión de entrenamiento en el agua, en la que se trabajarán los distintos sistemas de energía aplicados a los 4 estilos de natación.
- **CLUB DEL CICLISTA:** Entrenamiento en el exterior con bicicleta MTB, donde se realizarán salidas por los alrededores de RACE. El encuentro se realizará en la entrada del Centro Deportivo.