

FORFAIT SPORT

Incluye las siguientes actividades

Por solo 24,99 € al mes tendrás acceso ilimitado a las actividades de este nuevo paquete deportivo en el pabellón de la Escuela de Gimnasia. Disfruta de una amplia variedad de clases deportivas en grupo, todas dirigidas por técnicos cualificados y titulados. Nuestro moderno pabellón está equipado con pantallas LED de última generación y un sistema de sonido envolvente que proporcionan una experiencia inmersiva y motivadora. ¡Únete a nosotros y transforma tu rutina de ejercicios en un ambiente dinámico y profesional!



Sesiones de 30 min.

GAP XPRESS

Programa de entrenamiento que refortalece y tonifica de manera efectiva los glúteos, abdominales y piernas.



Sesiones de 30 min.

CORE XPRESS

Programa de entrenamiento específico para nuestra zona CORE, musculatura estabilizadora de nuestro cuerpo.



Sesiones de 30 min.

STRETCHING

Programa deportivo que estira zonas concretas del cuerpo para mejorar la flexibilidad.



Sesiones de 60 min.

BODY PUMP

Programa de entrenamiento físico intenso que combina actividad aeróbica y trabajo muscular mediante el levantamiento de pesas al ritmo de la música.



Sesiones de 60 min.

BODY BALANCE

Programa físico de intensidad suave que combina movimientos de yoga, estiramientos, pilates y taichí, que busca la relajación y equilibrio de cuerpo y mente.



Sesiones de 60 min.

BODY COMBAT

Programa cardiovascular inspirado en las artes marciales, con movimientos que provienen del karate, boxeo, taekwondo, taichi y muay thai.



Sesión Virtual

BODY PUMP

Programa de entrenamiento físico intenso que combina actividad aeróbica y trabajo muscular mediante el levantamiento de pesas al ritmo de la música.



Sesión Virtual

BODY BALANCE

Programa físico de intensidad suave que combina movimientos de yoga, estiramientos, pilates y taichí, que busca la relajación y equilibrio de cuerpo y mente.

COMPLEMENTO ACTIVIDADES VIRTUALES

Incluye además sesiones virtuales para que puedas participar en clases deportivas, manteniendo la calidad y la motivación.



Sesiones de 60 min.

HIPOPRESIVOS

Programa que entrena la zona central del cuerpo mediante contracciones isométricas de la musculatura abdominal, sin movimientos, usando posturas similares a yoga y pilates.



Sesiones de 60 min.

FUNCIONAL

Programa de entrenamiento en circuito con movimientos libres o con resistencias, en superficies inestables, relacionados con gestos deportivos.



Sesiones de 60 min.

EMBARAZO ACTIVO

Programa de entrenamiento adaptado a cada mujer para que durante su embarazo siga practicando actividad física y mejore la experiencia del parto y postparto.



Sesión Virtual

BODY COMBAT

Programa cardiovascular inspirado en las artes marciales, con movimientos que provienen del karate, boxeo, taekwondo, taichi y muay thai.



Sesión Virtual

SPINNING

Programa de entrenamiento colectivo en bicicleta estática, al ritmo de la música, que ofrece un trabajo cardiovascular intenso y activa los grandes músculos del tren inferior.



Sesión Virtual

YOGA

Programa que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general.



Sesiones de 60 min.

TRAINING KIDS

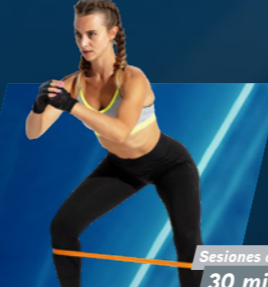
Programa de entrenamiento para niños, donde se trabajan las capacidades físicas básicas a través del juego.



Sesiones de 60 min.

SPINNING

Programa de entrenamiento colectivo en bicicleta estática, al ritmo de la música, que ofrece un trabajo cardiovascular intenso y activa los grandes músculos del tren inferior.



Sesiones de 30 min.

FULL BODY / HIIT XPRESS

Programa basado en el método HIIT, que alterna períodos cortos de ejercicio anaeróbico de alta intensidad con breves períodos de recuperación.



Sesión Virtual

PILATES

Programa de acondicionamiento físico completo que mejora la flexibilidad, tonifica y coordina todos los grupos musculares, integrando respiración y relajación activa.



Sesión Virtual

TONIFICACIÓN

Programa de entrenamiento donde se trabaja el fortalecimiento general de todos los grupos musculares.



Sesión Virtual

HIIT

Programa que alterna períodos cortos de ejercicio anaeróbico de alta intensidad con breves períodos de recuperación.