

DESCRIPCIÓN DE CLASES COLECTIVAS

BOXEO: Descubre la emoción del boxeo sin contacto en nuestra clase especializada, donde aprenderás técnicas auténticas de este deporte mientras liberas toda tu energía y adrenalina. Sumérgete en un ambiente dinámico y divertido, donde cada movimiento es una oportunidad para mejorar tu habilidad y condición física.

CIRCUITO ACTÍVATE: Descubre cómo complementar tu entrenamiento de manera autónoma, con la ayuda de nuestros expertos entrenadores. Aprende a utilizar eficazmente todas las máquinas y aparatos disponibles en nuestro gimnasio. Con la combinación perfecta de instrucción práctica y libertad para explorar, esta clase te capacitará para optimizar cada minuto de tu sesión de ejercicio y aprovechar al máximo tu tiempo en el gimnasio.

CIRCUITO CARDIO: Sesión de entrenamiento cardiovascular de 30 minutos, diseñada para aprovechar al máximo tus entrenamientos en aparatos como cintas de caminar o correr, bicicletas estáticas, elípticas y remo ergómetro. Con la guía constante de nuestros entrenadores cualificados, cada minuto de tu sesión estará optimizado para alcanzar tus objetivos de fitness de manera eficiente y segura.

FIT BOX: Sistema de entrenamiento global en el que se alternan ejercicios funcionales de fuerza y resistencia con técnica y golpes en el saco, con distintos materiales de apoyo (TRX, comba, ...).

FITNESS: Entrenamiento de resistencia, fuerza y flexibilidad en un formato sencillo en el que la música se utiliza como elemento motivador.

GAP: Glúteos-Abdominales-Piernas. Sesión destinada al entrenamiento localizado de musculatura de tren inferior y de la pared abdominal.

HIIT: Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad en sesiones de 50 minutos. Ejercicios predominantemente aeróbicos realizados en series con una intensidad alta-media. Entrenamiento adecuado para la mejora de la resistencia y disminución de la grasa.

MANTENIMIENTO: Actividad encaminada a lograr un acondicionamiento físico general, donde se trabajan elementos de coordinación, agilidad, movilidad articular y tonificación con ejercicios motrizmente sencillos y de bajo impacto.

conciencia corporal a través del trabajo con autocargas.

WORKOUT: Sesión con un formato similar a la clase de Fitness, pero con mayor intensidad y quema calórica.

BAILE Y MOVIMIENTO: Sesión de resistencia cardiovascular, donde a través de distintas coreografías se aprenden ritmos latinos (salsa, bachata, chá chá chá, samba,...), ritmos comerciales (funky, pop, reggaetón, ...) y ritmos españoles (flamenco, jota, fandango, ...).

CYCLING: Entrenamiento cardiovascular de 45 minutos sobre una bicicleta estática con música como elemento motivador. Clase apta para todo tipo de personas.

NORDIC WALKING: Sesión aeróbica de marcha con bastones, cuyo objetivo principal es la mejora de la resistencia cardiovascular. También se entrena con un cuidado especial la postura corporal y fortalecimiento del core. Se desarrolla al aire libre, tanto en la zona outdoor del gimnasio como por los espectaculares caminos del Club de Campo y alrededores, como Casa de Campo.

CUIDA TU ESPALDA: Ejercicios enfocados en compensar los esfuerzos y cargas de la vida diaria, tratando de percibir, estirar y fortalecer la musculatura de la espalda de manera dinámica.

ELASTIC: Entrenamiento que combina el trabajo del core con los estiramientos.

HATHA YOGA: Sesiones diseñadas para conseguir una mejora de la movilidad articular y proporcionar equilibrio físico y mental, combinando relajación y respiración con diferentes ejercicios posturales (asanas).

MEDITACIÓN: A través de esta práctica se intenta alcanzar un estado de conciencia activa de nuestros pensamientos y sentimientos, alcanzando, de este modo, un estado de relajación física, mental y emocional experimentando paz y bienestar interior.

FITNESS

CARDIO Y RITMO

CUERPO Y MENTE



Club de Campo
Villa de Madrid