

DESCRIPCIÓN DE GRUPOS REDUCIDOS *

BOOTCAMP + O.C.R.: Sesiones impartidas por un especialista en esta disciplina deportiva, para conseguir el aprendizaje, la práctica y la mejora en carreras de obstáculos (tipo Spartan Race). Entrenamientos individualizados según las características personales.

CLUB DE CORREDORES: Sesiones impartidas por un especialista en esta disciplina deportiva, para conseguir el aprendizaje, la práctica y la mejora en carreras de resistencia de media y larga distancia (desde 5K hasta Maratón). Entrenamientos individualizados según las características personales.

CORE 360°: Método basado en el fortalecimiento del Core (abdomen, cadera, hombros y erectores de columna) a través de ejercicios específicos y complementarios, con ayuda de materiales funcionales y autocargas (propio peso corporal). A su vez, contribuye a la mejora de la postura y pérdida de grasa.

CROSS TRAINING: Es un programa de fuerza y acondicionamiento físico total, que se basa en el incremento de todas las cualidades físicas del entrenamiento deportivo.

FITNESS H.: Grupo de entrenamiento reducido orientado a mujeres que buscan principalmente estar en forma y tonificar mediante entrenamientos divertidos y variados.

PÁDEL CORE STRENGTH: Sistema de trabajo para mejorar las aptitudes del Pádel, fundamentalmente el trabajo de centro, la prevención de lesiones, la condición física general, la salud y el rendimiento deportivo.

PILATES: Método basado en el trabajo de centro, que incluye el trabajo de fuerza y -flexibilidad de manera conjunta. Programa de ejercicios seguros y efectivos, que ayuda a adaptar el entrenamiento a las necesidades individuales de cada persona. Requiere de un mínimo aprendizaje previo al acceso al grupo.

PREPARACIÓN FÍSICA DE GOLF: Sistema de entrenamiento para mejorar las aptitudes para el golf, en base a unos test iniciales. Principalmente, se realizan ejercicios de velocidad, fuerza, rotación, abdomen, equilibrio y coordinación. Además, se consigue una mejora de la condición física general, la salud y el rendimiento deportivo.

PREPARACIÓN FÍSICA DE PILATES-GOLF: Sesión de Pilates aplicado al deporte del golf, como complemento de la preparación física de golf con especial atención al trabajo del CORE y corrección postural.

** Los grupos reducidos no están incluidos en las clases colectivas.*

