



PROGRAMA FITNESS

TBC

CARDIO HIIT

ZUMBA


AERÓBIC-STEP

BODY TONIC

BODY PUMP

GAP

DESCRIPCIÓN : Conjunto de actividades físico-deportivas dinámicas y motivantes que, mediante acompañamiento musical, buscan trabajar la resistencia, fuerza, flexibilidad y coordinación. Horarios variados de actividades con acceso sin límite hasta completar aforo máximo por actividad.

- Intensidad de la actividad: Moderada Moderada/Alta
- Cardiorrespiratoria: Alta Alta Moderada
- Fuerza: Baja Alta Alta
- Flexibilidad/Movilidad: Alta Alta Moderada
- Coordinación/Propiocepción: Alta Alta Moderada
- Dificultad técnica: Media/Alta Media Media
- Gasto Calórico (60 min   70 kg): 250-450 Kcal 450-600 Kcal 350-500 Kcal



OBJETIVOS GENERALES:

- Mejorar de la condición física a través del trabajo cardiovascular sin gran impacto y con música que busquen la reducción del estrés y la ansiedad.
- incrementar la motivación, la relación social mejorando la salud mental y emocional.
- Mejorar el equilibrio corporal y salud mental reduciendo el riesgo de estrés o depresión.
- Adquirir hábitos que inciden en la salud y prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes o hipertensión.

RECOMENDACIONES:

- Llevar calzado y ropa deportiva elástica y adecuada a la actividad que se va a desarrollar.
- Hidratarse a lo largo de la clase.
- Consultar a un médico antes de inscribirse a una actividad física que requiera esfuerzo físico.
- No apto para personas que sufran algún tipo de lesión articular que le resulte limitante, sobre todo a nivel de tren inferior o columna vertebral.
- No acudir a clase en caso de fiebre, malestar o enfermedad infecciosa.