

## Balance

## Cardio

## Dance

## Bike

## Tono

## Water

### 1. Bajo

### 2. Moderado

### 3. Alto

### 4. Muy alto

#### Tai Chi: 1

Disciplina China, que combina posiciones sencillas logrando la mejora de la coordinación global, el equilibrio y la relajación integral.

#### Balance: 2

Fusión de la esencia del Yoga, Pilates y Taichí con el objetivo de lograr una mejora armónica del cuerpo.

#### Yoga: 2

Entrenamiento físico-emocional, basado en un sistema de posiciones y transiciones que mejoran la fuerza, amplitud de movimiento y consciencia.

#### Pilates: 2

Actividad orientada a la tonificación de la musculatura interna del cuerpo para conseguir un equilibrio corporal y una estabilidad global.

#### Elastic: 2

Con 30' de Ejercicios de Elongación Muscular, recuperas el estado ideal de tu musculatura y reduce el dolor de la misma.

#### Mind & Movility: 2

Actividad de meditación que se fusiona con un trabajo específico de movilidad articular más focalizado en la cintura escapular, zona lumbar, cadera.

#### Dance: 3

Actividad Coreografiada que fusiona diferentes estilos de los bailes más actuales.

#### Bike: 3

Elimina grasa, mejora tu capacidad cardiovascular y entrena para tus salidas en carretera al ritmo de la música.

#### Bike Virtual: 3

Elimina grasa, mejora tu capacidad cardiovascular y entrena para tus salidas en carretera al ritmo de la música.

#### Salus: 2

Actividad orientada a la mejora de la salud integral. También se busca la mejora de la movilidad, coordinación y equilibrio.

#### Global Work: 2

Actividad no coreografiada para la mejora del acondicionamiento físico general.

#### GAP Plus: 2

Actividad específica para la tonificación de la musculatura del tren inferior, lumbar y CORE.

#### Core: 2

Uno de los trabajos más completos a nivel muscular, que se desarrolla durante 30'. El core o núcleo es el área que engloba toda la región abdominal y parte baja de la espalda.

#### Cross: 3

Entrenamiento funcional combinado. Integramos ejercicios de alta intensidad cardiovascular y de técnica de fuerza.

#### Functional: 3

Actividad global funcional de 30'. Priorizamos el objetivo muscular sobre el cardiovascular.

**Balance****Cardio****Dance****Bike****Tono****Water****1. Bajo****2. Moderado****3. Alto****4. Muy alto****Body Active: 3**

Tonifica toda tu musculatura de manera uniforme y equilibrada con un nivel de exigencia, siguiendo una base musical.

**Box: 3**

Entrenamiento funcional inspirado en las artes marciales. Busca una mejora de la capacidad cardiovascular, la fuerza y de la movilidad corporal en general.

**Intensity: 4**

30' muy exigentes a nivel muscular y cardiovascular. Clase ideal para usuarios con alto nivel de entrenamiento.

**Pool Gym: 2**

Entrenamiento dirigido de 45' en medio acuático con soporte musical para el desarrollo integral físico con bajo impacto.

**Pool Salus: 2**

Actividad orientada a la mejora de la salud integral. También se busca la mejora de la movilidad, coordinación y equilibrio. Intensidad media durante 45'.

**Pool Running: 2**

Actividad acuática con cinturón de flotación en la que se combinan ejercicios globales simulando a la carrera.