

## BODY PUMP

INTENSIDAD: ALTA

Trabajo de tonificación general, basado en una estructura dirigida y segura, con apoyo musical. Trabajo intenso e individual de todos los grupos musculares.

## BODY COMBAT\*

INTENSIDAD: MUY ALTA

Trabajo cardiovascular basado en una rutina de ejercicios y movimientos aeróbicos que provienen de las principales artes marciales sin contacto. Segura, divertida y enérgica. **\*No apta para personas con problemas de espalda, hernias, lumbalgia o similares.**

## MANTENIMIENTO

INTENSIDAD: BAJA

Acondicionamiento general del cuerpo, trabajo adaptado a personas que **no** buscan un sobreesfuerzo pero si un trabajo cómodo y seguro.

## TONIFICACION

INTENSIDAD: MEDIA

Acondicionamiento general del cuerpo, trabajo medio adaptado a personas que buscan más intensidad en un trabajo cómodo y seguro.

## GOLD'S TOTAL

INTENSIDAD: MEDIA-ALTA

Acondicionamiento general del cuerpo usando diferentes elementos para aumentar la resistencia, coordinación y fuerza. Trabajo mixto de cardio con tonificación.

## GOLD'S XPRESS

INTENSIDAD: MEDIA-ALTA

Trabajo concentrado en 30 minutos de una clase de GOLD'S TOTAL

## ABDOMINALES

INTENSIDAD: MEDIA

25 minutos de trabajo abdominal adaptado a todos los públicos

## G.A.P

INTENSIDAD: MEDIA-ALTA

Trabajo de glúteos, abdominales y piernas, con trabajo cardiovascular adaptada a todos los públicos.

## STRETCH / RELAX

INTENSIDAD: BAJA

Clase de estiramientos genéricos de todo el cuerpo, terminando con 10 minutos de relajación completa.

## YOGA DINAMICO

INTENSIDAD: MEDIA

Disciplina en la que se trabajan todas las partes del cuerpo de una manera dinámica, mejorando la flexibilidad, la mente y la respiración.

## YOGA IYENGAR

INTENSIDAD: MEDIA

Disciplina en la que se trabajan todas las partes del cuerpo de una manera más intensa, mejorando la flexibilidad, la mente, la respiración y la concentración. Adecuada para todos los públicos.

## PILATES

INTENSIDAD: MEDIA

Clase de corrección postural para gente con problemas de espalda y dolores generales donde se aplican los principios básicos del cuerpo; Respiración y anatomía, equilibrio y fuerza. Adecuada para todos los públicos.

## PILATES APARATOS

INTENSIDAD: MEDIA

Clase de corrección postural para gente con problemas de espalda y dolores generales donde se trabaja el equilibrio la coordinación y demás factores del cuerpo con ayuda de un balón "fitball", picas y aros. Adecuada para todos los públicos.

## ESPALDA SANA Y LINEA CORPORAL

INTENSIDAD: BAJA

Clase donde se trabaja la elasticidad y flexibilidad del cuerpo con ejercicios muy suaves. Adecuada para todos los públicos.

## BOXEO

INTENSIDAD: MEDIA-ALTA

Trabajo técnico de esta disciplina. Válida para todos los públicos.

## STEP Y LATINO

INTENSIDAD: MEDIA

Clase de coreografía y metodología, acompañada de una estructura musical.

## GOLD'S CYCLING

INTENSIDAD: ALTA

Trabajo cardiovascular intenso acompañado de música actual, imitando a una ruta de ciclismo.

## FUNCIONAL TRAINING

INTENSIDAD: ALTA

Trabajo físico intenso pensado para gente con ganas de progresar rápidamente. Circuitos, intervalos, etc.

## BODY BALANCE

INTENSIDAD: MEDIA-BAJA

Mezcla de Pilates, Yoga y Taichí, sobre una base musical adaptada al ejercicio.

## MUAY THAI

INTENSIDAD: ALTO

Arte marcial dirigida a todos los públicos donde se usan patadas, puñetazos y codos. Alto trabajo cardiovascular.

## C.T.B. CARDIO TOTAL BODY

INTENSIDAD: MEDIA-ALTA

Clase que se imparte en la sala de Fitness con una duración de 30 minutos, realizando trabajo cardiovascular sobre la elíptica, con un profesor que dirige en todo momento los intervalos a seguir.

## HIPOPRESIVOS

INTENSIDAD: MEDIA

Fortalece la pared abdominal, reduce la cintura, mejora la incontinencia urinaria, mediante ejercicios respiratorios y apneas.

## DEFENSA PERSONAL

INTENSIDAD: MEDIA

Clase diseñada para protegerse en la vida social ante cualquier contratiempo no deseado. Técnicas sencillas de defensa para todos los públicos.