

SALA AFI ( ACTIVIDAD FÍSICA INTEGRAL)

DEFINICIÓN: **Clases Colectivas**

## **FITNESS-FUERZA**

### **ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN:**

Es una actividad que esta a la ultima moda, en la que entrenaremos con el peso de nuestro cuerpo , en la que el objetivo es endurecer nuestros músculos y sobretodo nuestra faja abdominal ( abd, lumbar, glúteo, piramidal...) de una manera funcional y global. Que te servirá para poder desarrollar con holgura cualquier actividad en tu vida cotidiana.

### **AFI-CROSS:**

Es una clase que requiere buena condición física y en la que podrás potenciar tu fuerza y destreza para ser un campeón en cualquier carrera de obstáculos.

### **AFI-FITNESS:**

Esta actividad combina el sistema cardiovascular con la tonificación realizando una actividad variada tanto en material como en ejercicios, consiguiendo así una mezcla perfecta para potenciar tus cualidades físicas.

### **AFI-POWER:**

Es un programa de entrenamiento progresivo de altas repeticiones con pesos suaves que entrena la resistencia a la fuerza. La clase perfecta que te ayudará a endurecer los músculos de todo tu cuerpo, de una forma divertida, dinámica y variada.

### **G.A.P:**

Es la actividad grupal dedicada a reforzar y endurecer las zonas musculares que mas preocupan a las mujeres. (**G**lúteos, **A**bdomen y **P**ierna)

### **ABD:**

Clase colectiva en la que tonificamos la zona abdominal de una manera variada y controlada, evitando dolores posturales y caer en la monotonía de realizar siempre los mismos ejercicios.

### **ABD+STRECH:**

Esta actividad colectiva tonifica la zona abdominal y concluye con estiramiento de todos los músculos del cuerpo. Imprescindible para terminar tu entrenamiento de manera relajada y satisfactoria.

## **FITNESS- CARDIO**

### **CICLO:**

Es una actividad colectiva en bicicleta estática que mezcla el entrenamiento cardiovascular con puntos de intensidad, de una forma divertida, motivante y grupal. 45 min

### **CICLO -XPS:**

Las sesiones de ciclo-xps duran 30 min y serán la mejor opción para poder comenzar a coger fondo cardiovascular y quemar calorías.

### **CARDIOCOMBI:**

Es una sesión que combina ejercicios cardiovasculares y de fuerza con pesos suaves que contribuirán a mejorar tu bienestar

### **ZUMBAFITNESS:**

Es una actividad grupal con coreografía musical, en la cual existe una amplia variedad de estilos de bailes, funk, jazz, aerobic, latinos, en la que aparte de potenciar el sentido del ritmo mejoraras tu resistencia aeróbica y de fuerza La clase colectiva por excelencia para l@s mas bailones.

### **AERODANCE:**

Otra modalidad de bailes coreográficos musicales modernos dándole gran importancia a la parte cardiovascular de nuestro cuerpo, con pasos estructurados y sus progresiones, serás capaz al terminar la sesión de realizar una coreografía musical completa.

### **STEP:**

Actividad aeróbica de coreografías musicales con desplazamiento sobre escalón. Si te gusta el baile y quieres desarrollar tu sentido rítmico esta clase colectiva será imprescindible en tu plan de entrenamiento. (Fitness- coreográfico)

## **FITNESS-SALUD**

### **FITBALL:**

Las sesiones de fitball con balones gigantes son una de las actividades en las que se tonifica y estira todo el cuerpo mientras se fortalecen la zona abdominal y la espalda. Todo ello, manteniendo el equilibrio sobre la pelota (fitball). El entrenamiento con fitball se enmarca dentro de las llamadas gimnasias suaves, ya que permiten entrenar de forma completa pero suave todo el cuerpo.

## **STRECH:**

Clase colectiva de estiramientos musculares que completará tu entrenamiento y relajará tu cuerpo y mente.  
(Fitness- salud)

## **PILATES:**

Es una de las clases colectiva de moda, está basado en ejercicios lentos, controlados, realizados bajo supervisión para buscar la precisión de los ejercicios realizados con pocas repeticiones. La respiración, la concentración, el control y la alineación constituyen los otros conceptos claves del método.

**El método Pilates refuerza la musculatura, intentando alcanzar un equilibrio muscular que aumenta, finalmente, el control, la fuerza y la flexibilidad, respetando la espalda y las articulaciones.**

## **CORE:**

Estas clases colectivas engloban un entrenamiento del núcleo del cuerpo (core), ejercitando los músculos profundos de nuestra faja abdominal. Fortalecer el core es un apartado importante a la hora de prevenir problemas de espalda ya que los músculos internos del cuerpo sustentan nuestra columna vertebral. También encuadramos la actividad de core como una "slow`s gym"(gimnasia suave)