

## CICLO

- **CICLO Y CICLO XPS** ; entrenamiento cardiovascular con el que se quema grasa, tonifica y fortalece piernas y glúteos al ritmo de la música ,mientras pedaleas.

## COREOGRAFÍA

- **STEP**; actividad cardiovascular y aeróbica, o, de fuerza coreografiada con gran variedad de movimientos y desplazamientos con ayuda de un step.
- **ZUMBA FITNESS**; clase de baile con un divertido y eficaz sistema de entrenamiento al ritmo de música latina, principalmente, y otros ritmos.

## SALUD

- **PILATES**; método de tonificación corporal en el que se mejora y refuerza la postura con ejercicios acompañados de la respiración, aportando fuerza y equilibrio y, creando una figura más estilizada.
- **STRETCH**; clase de estiramientos donde mantendremos los músculos del cuerpo flexibles y preparados para el movimiento, relajando cuerpo y mente.
- **CORE**; clase centrada en el trabajo del área abdominal, la parte baja/media de la espalda y los músculos periféricos de caderas hombros y cuello.
- **EN FORMA A.F.I**; actividad dirigida que combina trabajo de acondicionamiento muscular y corrección postural mediante ejercicios propios de la Sala de musculación.

# TONIFICACIÓN

- **G.A.P** ; conjunto de ejercicios dedicados a fortalecer y tonificar los glúteos, el abdomen y las piernas , siendo estas a veces, las más afectadas por la vida sedentaria.

- **ABDOMEN** ; clase de tonificación , fortalecimiento y definición abdominal.

- **AFI POWER** ; sistema de entrenamiento progresivo de altas repeticiones con barras y discos .

- **AFI FITNESS** ; clase que proporciona un trabajo integral de todo el cuerpo realizando un trabajo cardiovascular, de fortalecimiento y tonificación con la ayuda de material auxiliar.

- **INTERVAL TRAINING** ; clase de entrenamiento intenso en el que se realizan series de trabajo cronometradas con recuperaciones cortas.

- **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL** ; entrenamiento caracterizado por entrenar movimientos involucrando cadenas musculares y no músculos, ayudando a hacer movimientos correctos , seguros y previniendo lesiones.

- **ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN** ; actividad basada en ejercicios en los que se suspende parte del cuerpo permitiendo gran variedad de movimientos e intensidades.

- **A.F.I. CROSS** ; entrenamiento físico con ejercicios funcionales con sesiones de alta intensidad y corta duración .

- **GLOBAL FUSIÓN** ; clase de intensidad media donde fusionamos trabajo de fuerza-resistencia con tracks de cardio dirigidos.

- **AFI COMBI** ; sesión que combina sencillos pasos de baile con ejercicios de fuerza, resistencia , coordinación , equilibrio y flexibilidad.

- **FUNCIONAL BOX** ; entrenamiento con movimientos globales propios del boxeo y trabajo en desequilibrio .