

# DESCRIPCIÓN DE GRUPOS REDUCIDOS \*

**CLUB DE CORREDORES:** Sesiones impartidas por un especialista en esta disciplina deportiva, para conseguir el aprendizaje, la práctica y la mejora en carreras de resistencia de media y larga duración. Entrenamientos individualizados según las características personales.

**CORE 360°:** Método basado en el fortalecimiento del Core (abdomen, cadera, hombros y erectores de columna) a través de ejercicios específicos y complementarios, con ayuda de materiales funcionales y autocargas (propio peso corporal). A su vez, contribuye a la mejora de la postura y pérdida de grasa.

**CROSS TRAINING:** Es un programa de fuerza y acondicionamiento físico total, que se basa en el incremento de todas las cualidades físicas del entrenamiento deportivo.

**CROSS TRAINING KIDS:** Pensada para los más pequeños. Esta práctica estimulará su desarrollo físico mejorando su fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad, a la par que les enseña a conocer su propio cuerpo (consolidando su coordinación psicomotriz) y les inculca valores de disciplina, compromiso, tolerancia y confianza.

**KICK BOXING:** Clase consistente en distintos golpes. Una actividad para jóvenes (14 a 18 años), muy completa al fusionar preparación física general y específica de este deporte con técnica.

**M. HOCKEY:** Grupo de entrenamiento reducido orientado a mujeres que buscan principalmente estar en forma y tonificar mediante entrenamientos divertidos y variados.

**MOUNTAIN BIKE:** Actividad de bicicleta de montaña, realizada en diferentes parajes al aire libre, para desarrollar la resistencia cardiovascular, aumentar la quema calórica y mejorar el rendimiento de esta disciplina deportiva.

**PÁDEL CORE STRENGTH:** Sistema de trabajo para mejorar las aptitudes del Pádel, fundamentalmente el trabajo de centro, la prevención de lesiones, la condición física general, la salud y el rendimiento deportivo.

**PILATES:** Método basado en el trabajo de centro, que incluye el trabajo de fuerza y flexibilidad de manera conjunta. Programa de ejercicios seguros y efectivos, que ayuda a adaptar el entrenamiento a las necesidades individuales de cada persona. Requiere de un mínimo aprendizaje previo al acceso al grupo.

**PREPARACIÓN FÍSICA DE GOLF:** Sistema de entrenamiento para mejorar las aptitudes para el golf, en base a unos test iniciales. Principalmente, se realizan ejercicios de velocidad, fuerza, rotación, abdomen, equilibrio y coordinación. Además, se consigue una mejora de la condición física general, la salud y el rendimiento deportivo.

**PREPARACIÓN FÍSICA DE HÍPICA:** Sistema de trabajo enfocado en mejorar la estabilidad y la fuerza del CORE, la flexibilidad, la resistencia, la coordinación, el equilibrio y la velocidad de reacción, en función de la disciplina que se practique, con el fin de perfeccionar el rendimiento deportivo y prevenir lesiones.

**PREPARACIÓN FÍSICA DE PILATES-GOLF:** Sesión de Pilates aplicado al deporte del golf, como complemento de la preparación física de golf con especial atención al trabajo del CORE y corrección postural.

**YOGA KIDS:** Pensada para los más pequeños. Esta práctica utiliza posturas físicas combinadas con la respiración y la concentración, contribuyendo a la mejora de su salud física y mental. Les ayudará a aprender a canalizar su energía y sus emociones adquiriendo conciencia y dominio de su cuerpo.

*\* Los grupos reducidos no están incluidos en las clases colectivas.*

