

# ¿Y QUÉ **ACTIVIDADES** PODÉS HACER EN ESTOS ESPACIOS?



## **ENTRENAMIENTO LIBRE** (Peso Libre)

¡La sala de musculación al aire libre! Un espacio a cargo de l@s profes de sala con elementos como mancuernas, barras, discos, tobilleras, bancos multiusos y colchonetas. Podés entrenar libremente y/o con la guía de nuestr@s profes.

---



## **LOCALIZADA**

Una clase guiada focalizada en los segmentos musculares a cargo de un/a profe de técnicas en donde se usan elementos comunes de las clases grupales como tobilleras, colchonetas y mancuernas de poco peso.

---



## **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

Clase guiada a cargo de un/a profe de técnicas, centrada en un tipo de entrenamiento adaptado a los deportes de equipo en general, en donde se usan elementos comunes de las clases grupales como lo son discos con agarre, bandas elásticas, tobilleras, colchonetas y mancuernas de poco peso.

---



## **GAP**

Son las iniciales de “glúteos, abdominales y piernas”, clase guiada a cargo de un/a instructor de técnicas, se centra en un tipo de entrenamiento para el Core y tren inferior.

---



## **HIIT**

Son las iniciales en inglés para “Entrenamiento intervalado de alta intensidad”, y consiste en una serie de ejercicios con el propio peso del cuerpo y algunos elementos que buscan elevar el ritmo cardíaco. Buscamos que des tu máximo esfuerzo con intervalos intensos y pausas cortas.

---



## **SPINNING**

Pedalear al aire libre en una bici de entrenamiento indoor a cargo de un@ de nuestr@s profes.

---



## **HATHA YOGA**

Es uno de los tipos más difundidos de Yoga y la actividad perfecta para relajar al mismo tiempo que trabajás en tu flexibilidad, tu equilibrio y tu fuerza. Tansitarás posturas con la guía de un/a profe especialista en la técnica. Cuerpo y mente conectados al aire libre.



## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Se centra en un tipo de entrenamiento adaptado a la vida cotidiana en general, normalmente consta de estaciones de trabajo por tiempo en donde se usan elementos comunes de las clases grupales como discos con agarre, bandas elásticas, tobilleras, colchonetas y mancuernas de poco peso. Una clase intensa.

---



## ELONGACIÓN

Una clase para incrementar la flexibilidad de tus músculos y tendones, mejorar tu postura y movilidad articular y prevenir lesiones o contracturas. Es ideal también para relajar tu cuerpo después de un entrenamiento o deporte.

---



## AERO DANCE

La combinación perfecta del trabajo aeróbico con el baile latino, reguetón, dance o pop. En esta clase te vas a aprender los pasos de uno de estos estilos hasta llegar a bailar una coreo entera al final junto a tu profe.

---



## ANIMAL FLOW

Es un programa de acondicionamiento físico que sin usar ningún otro equipamiento que tu propio cuerpo, se basa en movimientos animales para crear un entrenamiento dinámico, intenso y único.

---



## PILATES

Pilates es gimnasia consciente. Fortalece y flexibiliza la musculatura profunda del cuerpo combinando principios de danza, yoga, kinesiología y fitness. Se trabaja haciendo foco en el fortalecimiento de los músculos profundos del cuerpo, por lo que se mejora la postura, fortalece el abdomen, estiliza el cuerpo y previene lesiones.