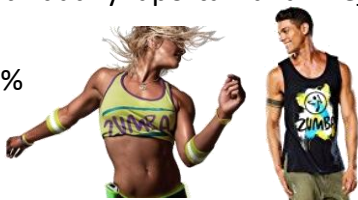


PROGRAMA ACTIVIDADES FITNESS & WELLNESS POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "SAN BLAS"

ZUMBA

Actividad que combina diferentes disciplinas de ritmos latinos, orientada a mantener el cuerpo saludable, fortalecerlo, dotarlo de flexibilidad y aportar una mejora cardiovascular.

- **Intensidad:** 30%
- **Cardio:** 80%
- **Fuerza:** 30%
- **Cuerpo/mente:** 20%



GAP

Actividad física colectiva dirigida a la tonificación y fortalecimiento de abdomen, glúteo y pierna.



- **Intensidad:** 30%
- **Cardio:** 70%
- **Fuerza:** 30%
- **Cuerpo/mente:** 20%

PUMP

Clase dirigida donde se combina un entrenamiento de tonificación general mediante barras y discos al ritmo de la música.

- **Intensidad:** 50%
- **Cardio:** 15%
- **Fuerza:** 80%
- **Cuerpo/mente:** 15%



STEP

Trabajo cardiorespiratorio con el uso de un implemento llamado "step" que combina un divertido ejercicio físico con una variedad musical muy atractiva.



- **Intensidad:** 30%
- **Cardio:** 70%
- **Fuerza:** 30%
- **Cuerpo/mente:** 20%

PILATES

Sistema de entrenamiento físico y mental centralizado en el desarrollo de los músculos del core para mantener un buen equilibrio y dotar estabilidad y firmeza a la columna vertebral.

- **Intensidad:** 40%
- **Cardio:** 15%
- **Fuerza:** 80%
- **Cuerpo/mente:** 90%



CARDIO KICK BOX

Modalidad que mezcla técnicas y ejercicios de diferentes disciplinas de deportes de contacto y artes marciales con aerobio.



- **Intensidad:** 60%
- **Cardio:** 90%
- **Fuerza:** 50%
- **Cuerpo/mente:** 20%

ETTO. SUSPENSIÓN

Clase colectiva basada en ejercicios con el peso del propio cuerpo. El entrenamiento en suspensión aporta la variación del centro de gravedad, lo que provoca continuos desequilibrios.

- **Intensidad:** 40%
- **Cardio:** 15%
- **Fuerza:** 80%
- **Cuerpo/mente:** 90%



YOGA

Combinación de técnicas de relajación con diferentes ejercicios en los que se sincroniza la respiración con diferentes posiciones corporales. Diseñado para conseguir una mejora de la movilidad articular y proporcionar un equilibrio físico y mental.



- **Intensidad:** 20%
- **Cardio:** 15%
- **Fuerza:** 70%
- **Cuerpo/mente:** 100%

ABDOMINALES

Clase grupal enfocada al fortalecimiento de la zona central del cuerpo. Es una actividad fundamental para construir el resto de capacidades físicas básicas.

- **Intensidad:** 70%
- **Cardio:** 10%
- **Fuerza:** 90%
- **Cuerpo/mente:** 10%

