

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

ZIKLO



Actividad deportiva que se realiza encima de una bicicleta al ritmo de la música

HIT-FUERZA



Entrenamiento interválico de alta intensidad para mejorar la resistencia y la condición física

REEDUCACIÓN POSTURAL



Actividad dirigida a obtener una posición de progresivo estiramiento del cuerpo

YOGA



Actividad física que conecta el cuerpo, la respiración y la mente

MIX-FUERZA



Entrenamiento completo para trabajar y fortalecer la musculatura del cuerpo mediante ejercicios dinámicos y variados.

PILATES



Actividad física que consiste en fortalecer el cuerpo y mantener el equilibrio corporal

ZUMBA



Actividad que se realiza mediante coreografías al ritmo de la música

ENVEJECIMIENTO ACTIVO



Actividad física para personas mayores de 60 años