



NOMBRE	DESCRIPCIÓN	GRUPO ASPIRACIONAL					
		BALANCE	MOVE	SHAPE	POWER	SPORT	FUN
<b>MOONBATHON DANCE</b>	Clase de ritmos de suceso, compuesta por distintos estilos musicales que incitan a aprender los mejores pasos de baile, finalizando con una gran presentación coreográfica dentro de la misma clase. Ritmo, estilo, creatividad y energía, son los conceptos que definen esta clase.	55'	●	●		●	●
<b>BELLY, BUTT &amp; THIGHS</b>	Actividad Dirigida enfocada al trabajo localizado de glúteos, piernas y abdominales. En algunos momentos se combina con otras actividades de carácter cardiovascular como el aeróbic o el step.	45'	●	●			●
<b>BODY PUMP</b>	Actividad Dirigida certificada por Les Mills International, en donde se trabaja la fuerza y resistencia con barra y discos para fortalecer y tonificar todo el cuerpo. En esta sesión, se trabajan los principales grupos musculares utilizando los mejores ejercicios de la sala de Fitness, tales como squats, presses, elevaciones y curls.	55'		●	●	●	●
<b>BODY ATTACK</b>	Clase grupal licenciada por Les Mills International, de intervalos de alta intensidad que combina ejercicios de aeróbica, atletismo y deportes colectivos, es de gran demanda energética ya que existen saltos, ejercicios de fuerza, correr, trotar, entre otros, muy entretenida.	55'			●	●	●
<b>TOTAL BODY WORKOUT</b>	Clase de entrenamiento físico donde trabajados variados ejercicios de las tres zonas más importantes del cuerpo upper, core y lower.	45'		●		●	●
<b>FUSION 45'</b>	Clase fusión donde se trabajan los primeros 30 min un entrenamiento hiit combinando con 15 min de ejercicios sobre el implemento Bosú.	45'	●	●		●	●
<b>BODY COMBAT</b>	Clase grupal licenciada por Les Mills International, inspirado en las artes marciales como Karate, Taekwondo, Tai Chi y Muay Thai, que junto a una música muy energética van realizando coreografías de entrenamiento marcial.	55'			●	●	●
<b>EARLY DANCE</b>	Clase especial para alumnos que se levantan temprano y les gusta el trabajo aeróbico donde bailar es el ejercicio principal con la mejor música.	50'		●	●		●
<b>GRIT FUERZA</b>	Clase licenciada por Les Mills International, de intervalos de alta intensidad donde se utiliza una barra y discos y se realizan ejercicios de musculación combinados con ejercicios de fuerza atlética.	30'			●	●	●
<b>GRIT CARDIO</b>	Clase licenciada por Les Mills International, de intervalos de alta intensidad. No usa implementos, solo el peso del cuerpo con ejercicios atléticos.	30'			●	●	●
<b>GRIT PLYO</b>	Clase licenciada por Les Mills International, de intervalos de alta intensidad, donde se utiliza un step (con o sin altura) y discos libres. Se combinan ejercicios atléticos de salto sobre el step.	30'			●	●	●
<b>PARTY DANCE</b>	Clase de baile donde te sentirás como en una fiesta, disfrutarás de un sin fin de canciones pop del momento, sin pausas y altamente motivadoras, quemarás entre 450 y 600 calorías aprox.	55'		●			●
<b>HIITBOX</b>	Clase de entrenamiento de intervalos de alta intensidad, que prioriza el gasto energético usando ejercicios de core, pliometría (saltos), potencia y además ejercicios básicos de boxeo. Tiene una quema calórica entre 450 - 750 k, se requiere el uso de quantillas.	45'			●	●	●
<b>TRX TRAINING</b>	Clase grupal, más conocida como Entrenamiento en Suspensión, en donde se emplea una banda de tela de alta resistencia (utilizada por los Navy Seal de la marina de EE.UU.), la cual se cuelga del techo o pared y se realizan ejercicios dinámicos, desarrollando la fuerza funcional. Esta clase mejora la flexibilidad, el equilibrio y la estabilidad del centro del cuerpo (core).	45'			●	●	
<b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	Programa de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento físico total a base de ejercicios funcionales, variados, ejecutados en alta intensidad, con el objetivo de incrementar las prestaciones en las diez capacidades físicas más reconocidas: resistencia, cardiovascular, resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, agilidad, psicomotricidad, equilibrio y precisión.	45'			●	●	●
<b>CROSSFIT</b>	Actividad Dirigida de carácter global, con el uso de varios implementos donde se entrena la fuerza, equilibrio, velocidad, resistencia, agilidad, movilidad y la flexibilidad física, en busca de un impacto positivo en las actividades diarias y deportivas.	45'		●	●	●	●
<b>BOOTCAMP</b>	Sesión de acondicionamiento físico al aire libre, inspirado en rutinas de entrenamiento militar en el que se mezclan ejercicios de velocidad y flexibilidad con otros de fuerza, usando el peso del propio cuerpo.	45'		●	●	●	●

NOMBRE	DESCRIPCIÓN	GRUPO ASPIRACIONAL					
		BALANCE	MOVE	SHAPE	POWER	SPORT	FUN
<b>BOXING</b>	Entrenamiento que combina el trabajo técnico y físico del Boxeo tradicional, incluyendo también variantes del Box moderno. De alto gasto energético, llena a sus practicantes de vigorosidad y energía.	45'			●	●	
<b>SPARTAN TRAINING</b>	Clase de entrenamiento físico basado en ejercicios específicos para preparar a los alumnos en las todas competencias urbanas como spartan race, trail runner y derivados. De alta energía y muy motivantE.	45'			●	●	
<b>INDOOR CYCLE</b>	Actividad Dirigida de carácter netamente cardiovascular en la que siguiendo el ritmo marcado por la música se pedalea sobre una bicicleta estática de piñón fijo con el objetivo de mejora la capacidad cardiovascular y la composición corporal.	45'			●	●	●
<b>POWER YOGA</b>	Estilo de Yoga enfocado en ejercicios fuertes de gran destreza y energía en todos los movimientos corporales entrelazados (asanas). Este estilo es un derivado del Ashtanga pero con más variaciones de movimientos y más fáciles de ejecutar.	55'	●	●	●		
<b>PILATES MAT</b>	Sistema de entrenamiento corporal, creado por Joseph Pilates, muy completo, que consiste en una combinación única de ejercicios de elongación y fuerza a través de la contracción, el sostén postural y la relajación, que trabaja desde la musculatura más profunda a la más periférica e interviene la mente,cuerpo y respiración.	45'	●	●	●		
<b>HIPOPRESIVOS</b>	Clase grupal enfocada a la técnica de trabajo Abdominal Hipopresivo. Tiene el objetivo de tonificar la faja abdominal y el suelo pélvico, consiguiendo de esta manera una reducción importante del perímetro de la cintura. Además de conseguir una excelente re-educación postural y prevenir o aliviar dolores de espalda.	30'	●	●	●		
<b>ANTIGRAVITY YOGA</b>	Clase de Yoga inspirada principalmente en los métodos de Iyengar y Dynamic Yoga. Utiliza implementos compuesto por una hamaca y dos marrillas con 3 niveles cada una, todo se conjuga en la alineación y correcta postura corporal en un estado de ingravidez usando 3 variantes: yoga, pilates y fitness.	55'	●	●	●		
<b>VINYASA FLOW</b>	Una variable de Yoga que consiste en la sincronización de la respiración con el movimiento (Vinyasa), combinando una serie de posturas (asanas) y una respiración continua (flow).	55'	●			●	
<b>DINAMIC YOGA</b>	Estilo de Yoga que trabaja en conjunto de forma dinámica y expresiva los chakras y posturas específicas del Yoga (asanas), la combinación de estos movimientos conducen a una práctica muy energética.	55'	●	●		●	
<b>ASHTANGA – VINYASA YOGA</b>	Combinación de estilos Ashtanga y Vinyasa, donde se practican ejercicios fuertes de gran destreza y energía, en conjunto con ejercicios fluidos donde todos los movimientos corporales se entrelazan (asanas).	55'	●	●		●	●
<b>FIT BALL</b>	Actividad Dirigidas coreografiadas en la que se combinan a la perfección los beneficios del Pilates más el entrenamiento cardiovascular con elementos tales como balones, aros y bandas elásticas. Es recomendable conocer o haber practicado Pilates Matt anteriormente para poder ejecutar correctamente los ejercicios.	50'	●	●	●		●
<b>BARRE FITNESS</b>	Clase de entrenamiento físico inspirado en el ballet clásico, busca fortalecer y dar forma a la musculatura mejorando la postura corporal, desarrolla la fuerza del centro y aumenta la flexibilidad y elongación	30'	●	●	●		●
<b>YOGA IYENGAR</b>	Método del Yoga que centra al cuerpo en un alineamiento a partir del cual se reorganiza la postural corporal, se utilizan bloques de madera, cintos y cojines lo que permite mejorar el despliegue de la flexibilidad y fuerza	55'	●	●	●		
<b>HIDRO POWER</b>	Actividad acuática con implementos ,que mezcla el 50% del trabajo de resistencia muscular y tonificación dentro del agua, con un trabajo cardiovascular.	45'		●	●	●	●
<b>SWIN</b>	Actividad acuática de introducción, aprendizaje y perfeccionamiento de la natación.	45'		●	●		●
<b>CARDIO TRAINING</b>	Actividad acuática con implementos en el cual predomina el trabajo cardiovascular sobre el muscular.	45'		●	●		●

\* El Club se reserva el derecho de modificar los horarios de clases y profesores cuando estime conveniente