

# DEFINICIÓN ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## TONIFICACIÓN

<b>ABDOMINALES</b>	<b>Definición:</b> Trabajo abdominal seguido de ejercicios de estiramientos pasivos y activos con los que potenciamos la tonificación abdominal y flexibilidad corporal.	<b>Objetivo:</b> Mejorar la tonificación abdominal y la amplitud de movimientos de las articulaciones.
<b>BODYPUMP</b>	<b>Definición:</b> Actividad donde se utilizan barras, discos y otros materiales con el fin de fortalecer y tonificar todo el cuerpo trabajando los principales grupos musculares.	<b>Objetivo:</b> Mejorar la fuerza, modelar y tonificar los músculos, aumentar la densidad de los huesos y reducir la grasa corporal.
<b>BODYSHAPE</b>	<b>Definición:</b> Actividad en grupo donde se utilizan movimientos clásicos de musculación al ritmo de la música mediante una coreografía. Se utilizan materiales como discos, barras, manivelas, gomas...	<b>Objetivo:</b> Mejorar la fuerza y la resistencia muscular.
<b>CIRCUIT</b>	<b>Definición:</b> Sesión de entrenamiento en un circuito de trabajo muscular con varios elementos de la sala de fitness.	<b>Objetivo:</b> Mejorar la resistencia aeróbica y la tonificación muscular.
<b>COMBO</b>	<b>Definición:</b> Es una combinación de ejercicios cardiovasculares realizados con música. Las clases de combo suelen consistir en el seguimiento de una serie de rutinas y pasos de baile que hacen que aumente la frecuencia de las pulsaciones cardíacas.	<b>Objetivo:</b> Mejorar la flexibilidad, la fuerza y la resistencia cardiovascular.
<b>CORE</b>	<b>Definición:</b> Esta actividad te permite ejercitar tu núcleo (CORE) reforzando todo el cuerpo y tu estabilidad desde el centro del cuerpo, trabajando el abdomen y la musculatura profunda.	<b>Objetivo:</b> Mejorar El objetivo de la actividad es mejorar la resistencia, el equilibrio, la precisión y tu rendimiento en el deporte que practiques.
<b>CX WORKX</b>	<b>Definición:</b> Entrenamiento rápido y efectivo basado en las últimas investigaciones científicas. Programa intenso diseñado para tonificar los músculos del core y aumentar la fuerza funcional necesaria para la mejora del equilibrio y la eficacia de los movimientos junto con la prevención de lesiones.	<b>Objetivo:</b> Mejorar la fuerza funcional y la resistencia estática y dinámica.
<b>FUNCIONAL MIX</b>	<b>Definición:</b> Entrenamiento total o completo que se localiza en los movimientos del cuerpo en todos sus ejes y en las cadenas musculares y articulares que los componen.	<b>Objetivo:</b> Mejorar la funcionalidad, la eficacia, y el rendimiento del cuerpo para todas las actividades que hagas en tu vida diaria.
<b>GAC</b>	<b>Definición:</b> Actividad con soporte musical que se basa en la tonificación de grandes grupos muscular como son los glúteos, los abdominales y las piernas.	<b>Objetivo:</b> Tonificar, mejorar la fuerza y la resistencia de los grupos musculares siguientes: glúteos, abdominales y piernas.
<b>GLUTEOS EXPRES</b>	<b>Definición:</b> Actividad que fortalece y tonifica y da forma a los glúteos, en menos de 25 minutos.	<b>Objetivo:</b> Tonificar, mejorar la fuerza de los glúteos.
<b>GRAVITY</b>	<b>Definición:</b> Actividad con soporte musical donde se mejora la fuerza utilizando el peso del propio cuerpo, se consigue a través de una plataforma deslizante, unida a dos poleas, que permite regular la intensidad del esfuerzo mediante la inclinación.	<b>Objetivo:</b> Mejorar la fuerza funcional, la propiocepción y la integración de los movimientos.
<b>HARD TRAINING</b>	<b>Definición:</b> Entrenamiento guiado y en equipo que alterna, combina y ejecuta diferentes sistemas, métodos y herramientas de entrenamiento.	<b>Objetivo:</b> Incrementar el metabolismo y mejorar la capacidad aeróbica, anaeróbica y la fuerza a través de ejercicios funcionales.
<b>HBX</b>	<b>Definición:</b> Sesiones de entrenamientos de alta intensidad combinando actividades cardiovasculares y de tonificación con elementos de boxeo, basada en ejercicios que trabajan los patrones motrices básicos del movimiento, grupos reducidos.	<b>Objetivo:</b> Mejorar la fuerza muscular y la resistencia.
<b>IBT</b>	<b>Definición:</b> Actividad dirigida que tiene el objetivo de mejorar la resistencia aeróbica mediante el método interválico. Se aprovechan momentos de pausa para introducir ejercicios de tonificación para obtener mejoras también en el sistema muscular.	<b>Objetivo:</b> El objetivo principal es mejorar la resistencia aeróbica y la tonificación muscular.
<b>MANTENIMENT</b>	<b>Definición:</b> Basado en un conjunto de actividades encaminadas a la conservación y mejora de la condición física, consiguiendo un estado físico óptimo mediante el desarrollo de ejercicios físicos de mantenimiento, tonificación y coordinación de forma general.	<b>Objetivo:</b> Mejorar la condición física general, las cualidades físicas básicas, la coordinación y aumentar la fuerza y la resistencia muscular.
<b>SENIOR FIT</b>	<b>Definición:</b> Actividad destinada a las personas mayores donde se refuerzan las articulaciones y mejora el tono muscular con movimientos suaves y fluidos con una gran variedad de ejercicios.	<b>Objetivo:</b> Mejora la calidad de vida y refuerza el equilibrio, la coordinación y el estado de las articulaciones en general.
<b>STEP INTERVAL</b>	<b>Definición:</b> Actividad coreografiada y con soporte musical, que combina el trabajo cardiovascular y de fuerza. Trabaja sobre el step con diferentes tipos de materiales.	<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad cardiovascular, la coordinación y la fuerza.
<b>TABATA</b>	<b>Definición:</b> Actividad de alta intensidad donde el objetivo es la mejora corporal a través de un protocolo de trabajo de entrenamiento basado en el método interválico, están diseñadas para personas sanas, con buena condición física.	<b>Objetivo:</b> Mejorar el descenso de peso y reducción de grasa corporal y niveles de acondicionamiento cardiovascular, así como la resistencia psicológica al esfuerzo y aumento de la fuerza de voluntad.
<b>TBC</b>	<b>Definición:</b> Actividad dirigida de tonificación muscular y entrenamiento aeróbico combinado en una sola sesión.	<b>Objetivo:</b> Mejorar la fuerza y la resistencia.
<b>TONIFICACIÓN</b>	<b>Definición:</b> Tiene como objetivo trabajar el sistema muscular mediante diferentes ejercicios y materiales. Las sesiones se desarrollan a través de ejercicios analíticos y globales. Se realiza con diferentes materiales: mancuernas, gomas elásticas, pelotas, etc. y bajo un acompañamiento musical.	<b>Objetivo:</b> Conseguir un cuerpo tonificado globalmente y mejorar tu postura y conocimiento de tu cuerpo.
<b>TACFIT</b>	<b>Definición:</b> Entrenamiento diseñado para optimizar la eficacia del movimiento y la eficiencia energética, incidiendo sobre todo en la capacidad de recuperación, para conseguir poder trabajar con la máxima efectividad en situaciones de máximo estrés físico y mental. <b>ACTIVIDAD FUERA DE LA CUOTA.</b>	<b>Objetivo:</b> Favorecer una mejora general del funcionamiento del sistema músculo-esquelético y articular, favoreciendo tanto el rendimiento como la capacidad de recuperación, la salud y el equilibrio global de todo el cuerpo.