

# DEFINICIÓN ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## CUERPO Y MENTE

<b>BODY BALANCE</b>	<b>Definición:</b> Programa de entrenamiento inspirado en el Yoga Tai Chi y el Pilates. Son secuencias de estiramientos, movimientos y posturas adaptados a la música.	<b>Objetivo:</b> Mejorar la flexibilidad, la fuerza, el control corporal y crear una sensación de calma y bienestar.
<b>ESTIRAMIENTOS</b>	<b>Definición:</b> Se trata de una actividad recomendable para hacer inmediatamente después de las sesiones más intensas, como pueden ser Bodyshape, Ciclo Indoor, o entrenamientos en la sala Fitness.	<b>Objetivo:</b> Mejorar la amplitud de los movimientos de las distintas articulaciones del cuerpo mediante estiramientos pasivos y activos.
<b>ESTIRATE</b>	<b>Definición:</b> Actividad dirigida a los estiramientos pasivos y activos con los que se potencia la tonificación abdominal y la flexibilidad corporal.	<b>Objetivo:</b> Mejorar la tonificación y la amplitud de los movimientos de las articulaciones.
<b>FIT SUAVE</b>	<b>Definición:</b> Actividad dirigida que mejora el rendimiento físico general de una forma progresiva, suave y divertida.	<b>Objetivo:</b> Mejorar la resistencia, la coordinación, el sentido del ritmo, la circulación y el tono muscular.
<b>GENTE MAYOR</b>	<b>Definición:</b> Actividades dirigidas a personas mayores de 60 años. Estas tienen finalidades preventivas e higiénicas y se realizan mediante una adaptación personalizada de cada uno de los integrantes del grupo.	<b>Objetivo:</b> Destacan el retraso del proceso de envejecimiento, el alivio de las molestias del efecto de la gravedad, la mejora del bienestar, conseguir un conocimiento más amplio del cuerpo y de las respuestas ante el esfuerzo y el logro de la autonomía en el medio.
<b>GLOBAL PILATES</b>	<b>Definición:</b> Actividad que tiene como finalidad reforzar y tonificar los músculos, mejorar la postura y aportar flexibilidad y equilibrio involucrando tanto el cuerpo como la mente.	<b>Objetivo:</b> Mejorar el tono muscular, la flexibilidad y disminuir el nivel de estrés.
<b>HIPOPRESIVOS</b>	<b>Definición:</b> Actividad que fortalece tu "core" (zona abdominal y lumbar) con ejercicios de baja presión. Trabajo intramuscular para reforzar la musculatura abdominal.	<b>Objetivo:</b> Mejorar el tono muscular del abdomen y la zona lumbar.
<b>YOGA</b>	<b>Definición:</b> Disciplina hindú que tiene como objetivo final vivir en armonía. La finalidad de todas las variantes del Yoga es ayudar a encontrar la felicidad, tanto en la vertiente física (salud, bienestar, fortaleza, longevidad ...) como en la mental (inteligencia, percepción, capacidad cognitiva ...).	<b>Objetivo:</b> Armonizar la respiración y conseguir disminuir la frecuencia, disminuir el nivel de estrés y mejorar la flexibilidad y la sinergia intramuscular.
<b>POSTURAL</b>	<b>Definición:</b> Combinación de diferentes disciplinas como el Pilates, la tonificación y el Yoga. Libera tus articulaciones, descarga tensiones y trabaja todo el cuerpo en una sesión.	<b>Objetivo:</b> Mejorar nuestro bienestar y salud para encontrar un equilibrio cuerpo-mente.
<b>TAI-CHI</b>	<b>Definición:</b> Actividad que significa movimiento del chi. Se utilizan formas con coreografías estructuradas de manera que cada movimiento es una llave marcial. Gracias a estas secuencias aprendemos a dirigir la mente en nuestro centro para mover el cuerpo con el chi, nunca desde el esfuerzo. <b>ACTIVIDAD FUERA DE CUOTA.</b>	<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad de concentración, la flexibilidad, la fuerza y eliminar problemas como el insomnio, la lumbalgia, la migraña, la ansiedad ...