

DEFINICIÓN ACTIVIDADES DIRIGIDAS

CARDIOVASCULAR

AERÓBIC	Definición: Es una actividad cardiovascular con soporte musical y que combina diferentes movimientos enlazados, a ritmo de la música y dan como resultado final la creación de una coreografía.	Objetivo: Desarrollar la capacidad aeróbica y la coordinación, la flexibilidad, tonifica el organismo, mejora la circulación sanguínea, entre muchos otros beneficios.
AEROLATINO	Definición: Actividad dirigida que combina movimientos de aeróbic con ritmos latinos.	Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica, la coordinación mecánica general y el sentido del ritmo.
AEROSTEP	Definición: Actividad dirigida coreografiada que consiste en subir y bajar de un escalón combinando los pasos al ritmo de la música del aeróbic.	Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica, la coordinación dinámica general, el sentido del ritmo, la fuerza y la resistencia.
BODY ATTACK	Definición: Entrenamiento inspirado en movimientos de diferentes deportes, clase intensa de entrenamiento de intervalos que combina movimientos aeróbicos atléticos con ejercicios de fuerza y estabilización postural.	Objetivo: Mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza y resistencia muscular.
BODY COMBAT	Definición: Programa de entrenamiento cardiovascular inspirado en las Artes Marciales: Karate, Boxeo, Tae Kwondo, Tai chi y Muay Thai.	Objetivo: Tonificar y modelar el cuerpo, aumenta la fuerza y la resistencia y potencia la confianza en uno mismo.
CAMINAMOS	Definición: Actividad de baja intensidad al aire libre, dirigida a personas que quieran mantener su peso, agilidad y flexibilidad.	Objetivo: Su práctica ayuda a reducir la hipertensión y el colesterol, favorece una mejora cardiovascular y ayuda a la eliminación de grasas.
CARDIOTONO	Definición: Actividad dirigida de tonificación muscular y resistencia cardio-respiratoria.	Objetivo: Mejorar la resistencia cardio-respiratoria y el tono muscular.
CICLO INDOOR	Definición: Actividad dirigida con soporte musical que trabaja la fuerza, resistencia y velocidad sobre una bicicleta estática.	Objetivo: Mejorar la capacidad cardiovascular, la hipertensión y la eliminación de grasas.
EN FORMA	Definición: Actividad guiada para todas las edades. Haz actividad física de forma divertida a través de juegos, ejercicios y circuitos.	Objetivo: Mejorar la movilidad articular, la capacidad física, cognitiva y social de forma jugada.
FREE DANCE	Definición: Actividad dirigida coreografiada donde se integran diferentes estilos de danza, está destinada a mantener un cuerpo saludable.	Objetivo: Mejorar la resistencia, la coordinación, el sentido del ritmo, la circulación y el tono muscular.
HIIT CARDIO	Definición: Ejercicios de carácter global que implican tanto el sistema cardiorespiratorio como el muscular. Las siglas HIIT significan High-Intensity Interval Training (Entrenamiento interválico de alta intensidad).	Objetivo: Mejorar el descenso de peso y de grasa corporal, mejorar los niveles de acondicionamiento cardiovascular y rendimiento, mejorar la resistencia psicológica y aumentar la fuerza de voluntad.
RUN	Definición: Entrenamiento colectivo al aire libre orientado a la práctica del running que tiene como finalidad mejorar la técnica de carrera.	Objetivo: Mejorar la capacidad cardiovascular, la técnica de carrera y la fuerza.
SENIOR DANCE	Definición: Actividad con soporte musical para la tercera edad, que combina el trabajo cardiovascular, a través de diferentes tipos de bailes.	Objetivo: Mejorar la movilidad articular, la capacidad física, cognitiva y social. Prevenir el envejecimiento prematuro y las enfermedades cardiovasculares.
S'HA BAM	Definición: Entrenamiento físico para ponerse en forma que combina movimientos de bailes sencillos con una intensidad moderada.	Objetivo: Mejora la resistencia cardiovascular, la coordinación y la salud de los huesos y su densidad.
STEP	Definición: Actividad destinada a la mejora de la resistencia aeróbica. Se utilizan movimientos globales con elementos coordinativos de tren superior e inferior mientras se sube y se baja de un escalón.	Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica, la fuerza y la coordinación dinámica general.
STRONG BY ZUMBA	Definición: Movimientos pliométricos y explosivos, dejando que la música sea tu guía.	Objetivo: Tonificar todo el cuerpo. Acondicionar muscularmente, mediante trabajo cardiovascular y movimientos pliométricos.
VIRTUAL BIKE	Definición: Actividad dirigida por un entrenador virtual sobre una bicicleta estática. La actividad está acompañada por música que favorece la motivación de los asistentes.	Objetivo: Mejorar la fuerza, la resistencia aeróbica y la composición corporal.
ZUMBA	Definición: Actividad con soporte musical que combina trabajo cardiovascular con fitness a través de ritmos latinoamericanos (salsa, merengue, reggaeton, etc ..)	Objetivo: Mejorar el sentido del ritmo y la coordinación y reducir la grasa corporal y el nivel de estrés.
ZUMBA GOLD	Definición: Coreografía de Zumba, en la que se adapta la intensidad de los ejercicios, para las personas mayores, principiantes y otras personas de movilidad reducida y que lo pueden practicar sin riesgo de lesión.	Objetivo: Mejorar el sentido del ritmo y la coordinación y reducir la grasa corporal y el nivel de estrés.
ZUMKIDS	Definición: Actividad con soporte musical destinada y adaptada a niños menores de 15 años. ACTIVIDAD FUERA DE CUOTA	Objetivo: Mejorar la capacidad cardiovascular, la coordinación y la fuerza.