ACTIVIDADES INCLUIDAS EN EL ABONO

AQUAGYM / AQUAFITNESS

En las actividades de fitness en el agua o fitness acuático, se busca la mejora de la condición física realizando ejercicios acuáticos en la piscina recreativa o de aprendizaje, mediante un trabajo específico de fuerza utilizando la resistencia que nos ofrece el agua, con o sin utilización de implementos, combinándolo con un trabajo cardiovascular adaptándolo dentro del medio acuático, todo ello utilizando la música en las sesiones como elemento motivador.

BODY SHAPE

Es una actividad dirigida con música en la cual se enfoca el esfuerzo únicamente en el trabajo analítico de fuerza. Se pretende trabajar todos los grupos musculares por separado mediante movimientos clásicos de musculación, predominantemente realizados con barra y discos, en base a una coreografía preestablecida de ejercicios combinada con un montaje musical que se cambia periódicamente cada 2 meses y medio aproximadamente y en base a una programación anual donde las características de cada coreografía varían con el objetivo de ir aumentando el volumen de trabajo durante la temporada y que el usuario mejore así sus niveles de fuerza progresivamente.

GAP

En esta actividad se busca localizar el trabajo de fuerza en las zonas concretas de glúteos, abdomen y piernas. El trabajo se realiza como en el resto de actividades dirigidas con música adecuada al ritmo e intensidad de la sesión programada por cada técnico, y pudiendo utilizar y/o combinar en las sesiones tanto métodos de entrenamiento como movimientos analíticos o más globales y funcionales para trabajar las tres zonas objetivo anteriormente mencionadas.

FUNCTIONAL TRAINING

Actividad donde a través de ejercicios funcionales y utilizando métodos interválicos y/o continuos predominantemente a alta intensidad (tales como hiit, tabata, amrap…) se pretende mejorar la condición física global entrenando todos los grupos musculares combinando el trabajo en todos los patrones de movimiento y en todos los sistemas energéticos para entrenar tanto para las actividades que se realizan en la vida diaria como para cualquier deporte que se pueda practicar.

TRX

Sistema de entrenamiento basado en la realización de ejercicios en suspensión con la ayuda de un equipamiento concreto de anclajes y cintas de nylon especiales, donde aprovechando el peso del propio cuerpo suspendiéndolo en el aire se persigue ejercitar de forma global toda la musculatura del cuerpo, y más específicamente nuestro core o zona central del cuerpo al estabilizar siempre nuestra posición corporal, ya que hay que vencer la resistencia ocasionada por el peso suspendido, y pudiendo cada individuo adaptar el esfuerzo según el nivel de suspensión que genere, consiguiendo así un trabajo funcional acorde a las características individuales de cada persona.

Siguenos en:

Teléfono: 96 629 59 09
info@eduardolatorre.es
Avd. Juan Gil Albert, 6

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN EL ABONO

SPINNING

En las sesiones de Spinning se realiza un trabajo cardiovascular y muscular pedaleando sobre la bicicleta estática en base a tres zonas de trabajo:

- **FUERZA**: sesiones de intensidad moderada a fuerte donde su característica diferencial es que se trabaja siempre la parte principal de la sesión escalando de forma mantenida en montaña con cadencias entre 60-80rpm y con una frecuencia cardiaca en zona aeróbica-anaeróbica comprendida entre el 75% y el 85% de la FC máx.
- **INTERVALOS**: sesiones de intensidad variable pero teniendo la posibilidad de alcanzar un pico máximo de esfuerzo, y donde el objetivo es combinar intervalos de esfuerzo y recuperación, pudiendo pedalear en llano entre 80-110rpm y/o en montaña entre 60-80rpm, y con una frecuencia cardiaca comprendida entre el 65% y el 92% de la FC máx.
- **FREE ZONE**: sesiones con formato y estructura de elección libre por parte del técnico pudiéndolo adaptar a las necesidades que detecte en el grupo y al momento de la temporada sin necesidad de estar enmarcado en las dos anteriores zonas de trabajo, tanto con pedaleos en llano y montaña y diferente % FC máx según el formato sesión programado.

STEP

Actividad aeróbica donde se busca trabajar únicamente el componente cardiovascular mediante una coreografía musical combinada con una secuencia de movimientos subiendo y bajando sobre un escalón o plataforma, denominado step. Con esta actividad coreográfica también se obtienen diversos beneficios como la mejora en la coordinación, el estímulo de la memoria y de la concentración.

ZUMBA & ESTILOS

Sesiones en las que se pretende trabajar el sistema cardiovascular realizando ejercicios aeróbicos al ritmo de la música basados en diversos movimientos procedentes de diversos bailes y danzas, principalmente utilizando pasos, estilo y música similares a los ritmos latinos tales como merengue, samba, reggaetón, cumbia, salsa, o pudiéndolo combinar con otros estilos y ritmos diferentes. Además del componente aeróbico, se pretende incidir también en mejorar la coordinación, la memoria, la sociabilización, sumándole el componente de diversión y felicidad que aporta el baile.

POSTURAL CONCEPT

Actividad de intensidad suave/moderada donde se busca sobre todo mejorar la zona central del cuerpo, ejercitando las zonas abdominal y lumbar en su conjunto, utilizando para ello movimientos procedentes de diferentes técnicas, predominantemente del pilates y yoga, y complementando el trabajo combinándolo con ejercicios de estiramientos u otros métodos de relajación para mejorar la elasticidad muscular y la flexibilidad de todas las articulaciones e incidir en el bienestar general de la persona.

YOGA

Disciplina hindú que engloba toda una filosofía de vida, donde gracias a la combinación de las asanas con respiración y meditación equilibramos el cuerpo con la mente. Las clases que se realizan se enfocan desde la modalidad denominada Vinyasaflow-Hatha, estilo que combina la respiración consciente, la fluidez y la quietud, la alineación física y energética, junto con la mente enfocada. Las clases de Vinyasaflow-Hatha están indicadas para todo tipo de persona, pero se enfocan más hacia un yoga activo físicamente, siendo clases intensas pero a la vez respetuosas con las necesidades y capacidades de cada alumno/a, realizando en ellas vinyasas, movimientos enlazados con respiración, en la parte activa de la clase, asanas mantenidas, respiración consciente, pranayamas, meditación y relajación

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN EL ABONO

ACTIVIDADES XPRESS

Sesiones cortas de 30 minutos de duración comprimiendo en un menor tiempo de trabajo diferentes actividades dirigidas de la instalación en las siguientes tres modalidades de clase:

- **TRAINING XPRESS**: Entrenamientos cortos e intensos donde se pretende trabajar de forma completa y funcional la condición física general de cada individuo, mejorando tanto el sistema cardiovascular, la fuerza, la coordinación, el equilibrio y las habilidades motrices, ejecutándolo dentro de un menor tiempo que en las actividades habituales del centro.

- **RELAX XPRESS**: Sesiones donde se pretende mejorar el bienestar general del cuerpo mediante la combinación de técnicas suaves y/o de relajación propias del yoga, pilates, mindfulness u otra disciplina o método, buscando reducir el estrés, disminuir la tensión con estiramientos y ejercicios de flexibilidad, aumentar la autoconciencia corporal, así como trabajar los grupos musculares estabilizadores del cuerpo completando un trabajo integral.

- **TRX XPRESS**: Sesiones de la actividad TRX dentro de un formato reducido de tiempo.

RUNNING CLASS

Salidas en grupo de 90 minutos de duración corriendo por asfalto y/o montaña, pudiendo incluir también diferentes actividades como ejercicios de técnica de carrera y su análisis, ejercicios de prevención de lesiones, así como entrenamientos aplicados al running.

SÁBADOS alternos en horario de mañana se realizará una **Actividad Dirigida Especial de 90 minutos** de duración, pudiendo combinarse las diferentes clases que se imparten en el centro para poder realizar un mayor tiempo y volumen de trabajo.

- Consultar programación trimestral por los diferentes canales de información de la instalación, dicha programación podrá ser modificada en función de las necesidades del centro.

ASESORAMIENTO EN SALA FITNESS

Posibilidad de reserva de un horario concreto con nuestro staff técnico a través de la web de reservas para que te realicen una rutina de ejercicios adecuada a tus características individuales y a tus necesidades específicas según nos indiques. Tus objetivos son nuestros objetivos.

RUTINAS EJERCICIOS

Inicia tu entrenamiento con nuestras rutinas predefinidas según tu nivel accediendo a través de los códigos QR en la sala fitness o mediante el perfil de la instalación en el canal de YouTube. Una vez estés habituado a las dinámicas de trabajo, o siempre que lo necesites, consulta con nuestro staff técnico como mejorar y conseguir tus objetivos que estaremos a tu disposición para todo aquello que necesites.

Siguenos en:

Teléfono: 96 629 59 09
info@eduardolatorre.es
Avd. Juan Gil Albert, 6

ACTIVIDADES FUERA DEL ABONO

CURSOS DE NATACIÓN

Programa anual, comprendido en tres trimestres de octubre a junio, de una o dos sesiones semanales de 45 minutos de duración, donde se enseñan las herramientas, habilidades y técnicas de natación adaptadas a los diferentes grupos de edad, con el objetivo de progresar dentro del medio acuático y adquirir un dominio integral. Posibilidad de inscripción desde los 12 meses de edad en adelante.

NATACIÓN TERAPÉUTICA

Clases en grupo donde se prescriben y enseñan ejercicios en el agua para intentar mejorar las dolencias que pueda presentar cada individuo. Son clases dirigidas predominantemente a personas que sufren problemas de espalda como protusiones o hernias discales, hipercifosis dorsal, hipercifosis lumbar, etc., y mediante la realización de ejercicios dentro del medio acuático en la piscina recreativa o de aprendizaje, reforzamos la musculatura del raquis con el objetivo de mejorar la calidad de vida del paciente, evitando la recaída en la lesión, previniendo la aparición de lesiones asociadas a ésta, o bien, recuperándose de intervenciones quirúrgicas en esta zona anatómica u otra distinta si fuera necesario.

HIDROTERAPIA

Programa de salud orientado a personas con discapacidad y movilidad muy reducida para las que resulta necesario una atención personalizada trabajando predominantemente la movilización de articulaciones y grupos musculares en el medio acuático.

PILATES

Sistema de entrenamiento físico y mental muy usado para prevenir y tratar dolores de espalda, que se centra en el desarrollo de los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral, con movimientos controlados y conscientes junto con la respiración, con el fin de crear un cuerpo armonioso, coordinado, musculado y flexible, todos los movimientos se inician y se sostienen mediante la activación del transverso del abdomen, activando la faja lumbar y abdominal, el centro del cuerpo, como origen y motor de todo movimiento corporal. Realizamos clases de Mat, en suelo, con o sin implementos (fitballs, bandas elásticas, powercircles, mancuernas) y puntualmente se introduce el trabajo de Reformer, en máquinas, si el número personas por grupo lo permite. Técnico formado por PeakPilates, certificación internacional reconocida por la Pilates Method Alliance, institución que sólo avala los programas de formación que por su rigor, metodología y fidelidad a los principios del método merecen reconocimiento internacional.

ENTRENAMIENTOS PERSONALES

Solicita un entrenamiento personal y un técnico de nuestro staff te acompañará, prescribirá, corregirá y asesorará de forma individualizada 1 hora para ayudarte a conseguir tus objetivos

PISTAS PÁDEL

Servicio de alquiler de las dos pistas de pádel disponibles en la instalación mediante reserva previa de horario para su uso. Dicho servicio no está incluido en el abono de la instalación ni en las entradas puntuales, tratándose de un servicio extra.

* Consultar en recepción los horarios, precios y modalidades de acceso a estos servicios.