

GAP

Descripción	<ul style="list-style-type: none">➤ El GAP es un ejercicio que consiste en trabajar tres zonas del cuerpo en concreto: glúteos, abdominales y piernas. Se crea con el objetivo de centrar todos nuestros esfuerzos en eliminar la grasa que por naturaleza suele acumularse en esas zonas, y para tonificar.
Beneficios	<ul style="list-style-type: none">➤ Fortalecimiento y tonificación muscular.➤ Mejora de la postura corporal, protegiendo así la espalda.➤ Quema de grasa localizada.➤ Reducción de la celulitis.➤ Mejora del suelo pélvico, lo que evitará futuros problemas con el control de la orina, por ejemplo.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Descripción	<ul style="list-style-type: none">➤ El entrenamiento funcional es una gama de ejercicios físicos que te permiten entrenar tus músculos y prepararlos para realizar tareas cotidianas con mayor facilidad y sin lesiones, ya sea en casa, en el trabajo o durante las sesiones deportivas.
Beneficios	<ul style="list-style-type: none">➤ Fortalecimiento de la musculatura de forma global.➤ Aumenta la flexibilidad y la agilidad.➤ Mejora la postura corporal.➤ Mitigan el dolor de espalda.➤ Elimina grasa corporal.➤ Aumenta la autoestima.➤ Optimiza el rendimiento deportivo

PILATES

Descripción	<ul style="list-style-type: none">➤ Pilates es un método de ejercicio y movimiento físico diseñado para estirar, fortalecer, equilibrar el cuerpo y corregir problemas posturales.
Beneficios	<ul style="list-style-type: none">➤ Aumento de la resistencia física y mental.➤ Aumento de la flexibilidad.➤ Corrige problemas posturales.➤ Mejora la concentración.➤ Tonifica la musculatura.➤ Mejora la coordinación motora.➤ Alivio de los dolores musculares.➤ Ayuda en la prevención de la osteoporosis.➤ Aumento de la consciencia corporal.➤ Ayuda en el control de peso.➤ Equilibrio de todas las funciones del cuerpo.

HIT

Descripción	<ul style="list-style-type: none">➤ En Inglés, Intensity Interval Training, significa Entrenamiento en intervalos de alta intensidad. Una de las formas más efectivas de mejorar nuestro sistema cardiovascular y oxidar grasas.
Beneficios	<ul style="list-style-type: none">➤ Aumenta la resistencia.➤ Produce un efecto colateral conocido como Consumo de Oxígeno Post-ejercicio, generado por la aceleración del metabolismo y permite que el cuerpo continúe quemando calorías extra por un periodo de hasta 24 horas tras el entrenamiento.➤ Mejora la sensibilidad a la insulina y esto permite que la glucosa disponible en el organismo sea empleada rápidamente como combustible, en lugar de almacenarse en los tejidos adiposos.

SAFY PUMP

Descripción	<ul style="list-style-type: none">➤ El Safy pump es un programa de entrenamiento físico que combina las actividades propias del aeróbic con trabajo muscular mediante la realización de ejercicios de levantamiento de pesas.
Beneficios	<ul style="list-style-type: none">➤ Quema de calorías y de la grasa acumulada en el cuerpo.➤ Se tonifican los músculos de todo el organismo.➤ Se refuerzan las articulaciones.➤ Mejora la resistencia física.➤ Contribuye a mejorar la postura➤ Aumenta ligeramente la densidad de los huesos.

SAFY CAMP

Descripción	<ul style="list-style-type: none">➤ El Safycamp son entrenamientos de alta intensidad, realizados mayormente al aire libre y que combinan intervalos de sprint, con ejercicios de peso corporal, es decir, sin materiales.
Beneficios	<ul style="list-style-type: none">➤ Quema de calorías y de la grasa acumulada en el cuerpo.➤ Se tonifican los músculos de todo el organismo.➤ Se refuerzan las articulaciones.➤ Mejora la resistencia física.➤ Contribuye a mejorar la postura➤ Aumenta ligeramente la densidad de los huesos.