

PILATES

Usuarios	<ul style="list-style-type: none">➤ Aforo máximo clase al aire libre: 25 usuarios.➤ Aforo máximo clase en Sala: 9 usuarios. (DE MOMENTO)➤ Plazas limitadas según orden de inscripción
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.
Espacio	<ul style="list-style-type: none">➤ Sala Actividades Dirigidas
Material	<ul style="list-style-type: none">➤ Esterilla personal.➤ Toalla y guantes personales.➤ Step, fitball, picas, mancuernas, bandas elásticas.
Protocolo	<ul style="list-style-type: none">➤ CADA USUARIO LLEVARÁ SU PROPIO MATERIAL DEPORTIVO. En caso de no poseer material, se facilitará uno que será entregado al monitor/a limpio y desinfectado. No se podrá compartir ningún material.➤ ES OBLIGATORIO EL USO DE TOALLA SOBRE LAS ESTERILLAS.➤ Trate de MANTENER LA DISTANCIA DE SEGURIDAD con los demás usuarios, salvo convivientes.➤ La salida de la Sala se hará por la puerta hacia los aseos.

ENTRENAMIENTOS FUNCIONALES GRUPALES

Usuarios	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aforo máximo clase al aire libre: 25 usuarios. ➤ Aforo máximo clase en Sala: 9 usuarios. ➤ Plazas limitadas según orden de inscripción
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es una actividad donde encontrarás Entrenamientos Funcionales Personalizados según las necesidades y objetivos de los usuarios. Los usuarios podrán elegir el tipo de actividad que consideren más acorde a ellos según sus intereses y preferencias. Podemos encontrar entrenamientos de: <ul style="list-style-type: none"> ○ PILATES ○ GAP ○ HIIT ○ BODY PUMP ○ BODY CAMP ○ CROSS TRAINING ○ GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
Beneficios	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fortalecimiento de la musculatura de forma global. ➤ Aumenta la flexibilidad y la agilidad. ➤ Quema de calorías y de la grasa acumulada en el cuerpo ➤ Se refuerzan las articulaciones. ➤ Mejora la resistencia física. ➤ Mejora la coordinación motora. ➤ Contribuye a mejorar la postura ➤ Optimiza el rendimiento deportivo ➤ Aumenta ligeramente la densidad de los huesos.
Instalaciones	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pista Atletismo ➤ Campus Universitario
Material	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Esterilla personal. ➤ Toalla y guantes personales. ➤ Step, fitball, set pump, picas, mancuernas, bandas elásticas, combas.
Protocolo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ CADA USUARIO LLEVARÁ SU PROPIO MATERIAL DEPORTIVO. En caso de no poseer material, se facilitará uno que será entregado al monitor/a limpio y desinfectado. No se podrá compartir ningún material. ➤ ES OBLIGATORIO EL USO DE TOALLA SOBRE LAS ESTERILLAS. ➤ Trate de MANTENER LA DISTANCIA DE SEGURIDAD con los demás usuarios, salvo convivientes.