

DESCRIPCIONES TALLERES DE VERANO ON LINE 2021

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: Entrenamiento de resistencia, fuerza y flexibilidad con ejercicios sencillos, localizados y con el propio peso del cuerpo

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: Ejercicios globales, multiarticulares, que colaboran en el buen desempeño de los movimientos de la vida cotidiana.

YOGA: Conjuntos de técnicas que se practican para conseguir un mayor control físico y mental

HIIT (High Intensity Interval Training): Entrenamiento intervalado (trabajo-pausa) muy intenso que ayuda a quemar grasas, aumentar la fuerza y resistencia.

ZUMBA: Ejercicios aeróbicos al ritmo de la música, a través de sencillas coreografías.

FITBOX: Técnica de entrenamiento aeróbico con música, que permite tonificar el cuerpo y quemar grasas a través de ejercicios de aerobox y entrenamiento funcional.

EJERCICIOS HIPOPRESIVOS: Entrenamiento en base a posturas conscientes y ejercicios lentos, donde básicamente se contiene la respiración y se tensa el abdomen.

CARDIO FITNESS: Ejercicios físicos aeróbicos (gimnasia aeróbica) mezclada con ejercicios de entrenamiento funcional.

GIMNASIA TERAPÉUTICA JAPONESA: Técnica milenaria orientada a lograr un estado armónico en lo físico, psíquico y espiritual.