

DEFINICIÓN **ACTIVIDADES** **DIRIGIDAS**



Club de Tennis Valencia

BAILES DE SALÓN PAREJAS (Nivel Avanzado) **monitora Paola García**

Liberación corporal y reconstrucción.

Impartición y práctica de **técnicas de salón** en un grupo de 14 bailes.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL **monitor Nacho López**

Entrenamiento al aire libre (pista multiusos y otras instalaciones del club) con ejercicios del propio cuerpo y con un material básico. El objetivo es adaptar el cuerpo a cualquier tipo de actividad. Perfecto para la iniciación en las carreras de obstáculos. Trabajaremos la fuerza, el equilibrio, la coordinación y la capacidad aeróbica.

ENTRENAMIENTO METABÓLICO **monitora Eva Santiago**

Ejercicios que mejoran la capacidad física, aumentando el consumo de calorías y como consecuencia la quema de grasa.

BOOTY UP **monitora Eva Santiago**

Rutina de entrenamiento de fuerza. Glúteos en forma, mejora de la celulitis y reduce la retención de líquidos.

CARDIO TONIFICACIÓN **monitor Alfredo Nadal**

Entrenamiento completo en una clase estructurada en calentamiento, bajo impacto, alto impacto y potencia.

Trabajo de cardio, subiendo la frecuencia cardiaca desde bajo impacto hasta una zona aeróbica de frecuencia cardiaca alta, seguido de trabajo de tonificación por grupos musculares.

CIRCUITO TRAINING **monitora Cecilia Espinosa**

Técnica de entrenamiento encadenando diferentes ejercicios físicos de forma intensa sin pausa y en un tiempo determinado.

Mejora la fuerza, aunque también se puede utilizar para entrenar la **flexibilidad** o las cualidades físicas psicomotrices (coordinación, agilidad y equilibrio).

CORE **monitor Alfredo Nadal**

Entrenamiento dirigido al **fortalecimiento de los músculos del core** (abdominales, espalda baja y músculos de la cadera).

FULL BODY

monitora Eva Santiago

Actividad física para mantener cuerpo y mente en forma.

El objetivo es conseguir una constitución flexible, ágil y con una educación postural correcta, conociendo y pudiendo controlar el trabajo con tu cuerpo.

Lunes: trabajo de piernas. Miércoles: trabajo de espalda y Viernes: Zumba Show y Core.

PILATES

monitora Susanne Yun-Ju

Técnica de entrenamiento global que exige control y equilibrio en la que se aprende y mejora la postura corporal, uniéndose cuerpo y mente durante la ejecución de los ejercicios para obtener el máximo rendimiento.

YOGA

monitoras Lucía Muñoz, Laura Naranjo

Práctica en la que se ejercita el **cuerpo y la mente por medio de la respiración**, acompañándola con cada una de los movimientos.

Trabajo de iniciación al yoga, a partir de trabajos respiratorios (pranayama), estiramientos, posturas básicas, trabajo articular trabajo de fondo abdominal y relajación guiada.

Objetivo: conocer, fortalecer y tonificar el cuerpo en unión con la mente.

TÉCNICA DE DANZA FEMENINA

monitora Cecilia Espinosa

Ejercicio físico + pasión = VIDA.

Las clases se fundamentarán en la música y pasos de baile como base para el ejercicio físico.