

NOVEDADES EN LA OFERTA DEPORTIVA DEL SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES 2015-16

TRX



Esta nueva actividad nos permite aumentar nuestra fuerza y resistencia muscular, y tonificar nuestro cuerpo. Se realizará con unas cintas que ancladas en el techo permitirán trabajar con una sensación de suspensión del cuerpo entero. Si sumamos circuitos de intervalos es una fantástica forma de quemar grasas y mejorar el sistema cardiovascular.

BASES INESTABLES



Se trata de una actividad nueva que actualmente se ha convertido en imprescindible en la mayoría de entrenamientos y actividades físicas para trabajar el equilibrio corporal y el adecuado funcionamiento de las articulaciones. La base de este trabajo físico es la parte del cuerpo denominada "CORE" (zona lumbar y abdominal). Se trabaja con material específico como: bosu, fitball...

KONBI

Diferentes actividades como: **pilates, spinning, bodypump, aquagim**...unidas en una sola actividad. Quizás sea una de las formas más amenas de realizar actividad física y deporte, puesto que en cada sesión iremos variando el trabajo a realizar. Ameno, divertido, eficaz y completo.

ZUMBACUATICO

Es una divertidísima y novedosa actividad física donde se combinan las coreografías con música latina y los beneficios del trabajo acuático, es decir, mejora el acondicionamiento físico: el sistema cardiovascular, tonificas tu cuerpo, quemas calorías y te deja en un estado de ánimo positivo.

TXIKIZUNBA

Las clases de Zumba para niñ@s ofrecen música genial apropiada para niñ@s y alegres coreografías. Además es una manera estupenda de hacer ejercicio con los amig@s, divertirse y hacer un poco de actividad física mejorando la coordinación entre otros muchos beneficios.