

Actividades clave



Actividades terapéuticas

Personal especializado en este tipo de ejercicios se encargaría de proporcionar sesiones de rehabilitación para personas que hayan sufrido algún tipo de accidentes y clientes que deseen recibir masajes



Actividades exteriores

Habitualmente se realizarán actividades en las que pueda involucrarse a todo el mundo. Actividades que se relacionen con el entorno exterior y medios naturales focalizadas siempre a la actividad física.



Actividades De Aeróbic

Ejercicios

cardiovasculares al son de la música. consisten en el seguimiento de una serie de rutinas y pasos de baile que hace que aumente el ritmo de la frecuencia de las pulsaciones cardiacas. Este deporte pone en movimiento continuo todo el cuerpo



Terapias corporales

Existen decenas de **terapias corporales**, basadas en la **asociación mente-cuerpo**, antiguas y modernas. Probablemente, las más tradicionales sean las que trabajan con la **energía**, un concepto fundamental en este campo. Ésta circula por el cuerpo por canales o meridianos, que están relacionados con distintas funciones físicas, emocionales y mentales.



Algunas de las que realizaremos serán **yoga, pilates y otras terapias innovadoras**

Zona Chill Out



En nuestra zona de relax se basará en una sala en la que se venden zumos naturales y productos ecológicos variados compatibles con la una dieta de ejercicio

