

ACTIVIDADES CLAVE

Para poder ofrecerles una calidad en todas nuestras actividades el gimnasio ofrece:

- Maquinas de correr, bicicletas estáticas, elíptica... todas ellas funcionaran con la energía que genere el cliente.
- El local es amplio (382m²), a reformar, luminoso y céntrico, localizado en la C/ Lersundi, Bilbao.
- Los entrenadores impartirán diversas clases, serán en grupos y cada miembro lo realizará con la intensidad que pueda resistir. Se combinarán diversos ejercicios que en ocasiones harán uso de objetos auxiliares como mancuernas , pesas o barras.
 - GAP: consta de trabajar tres partes del cuerpo, glúteos, abdomen y piernas. La clase se dividirá en: calentamiento , ejercicios específicos para focalizarnos en las partes del cuerpo que queremos tonificar, ejercicios cardiovasculares y terminar con los estiramientos.
 - Spinning: consiste en realizar ejercicios sobre la bicicleta, compaginandolo con música y haciendo una coreografía. Esta actividad supone un gran trabajo cardiovascular.
 - Yoga: es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general.
 - Body combat: es un programa de ejercicios cardiovasculares que se realiza en grupo y consiste en realizar movimientos de diferentes artes marciales a través de coreografías con música en la que se pueden ejercitar brazos, hombros, espalda, piernas y abdominales, permitiendo así mejorar la flexibilidad, la fuerza, la coordinación y la resistencia cardiovascular.

