

ACTIVIDADES XPERIENCE SPORT CLUB

PARA ADULTOS

CARDIO	BIKE	Sesiones Dirigidas por un monitor cuyo objetivo principal es el desarrollo cardiovascular a través del trabajo realizado sobre una bicicleta estática al ritmo de diferentes músicas.
	RUNNER	Mejora tu resistencia cardiovascular apuntándote a las clases del club runner de Xperience. Sal a correr con un equipo que dirigido por un monitor sacará el máximo partido a la clase
	BOX	En las clases de box se combinan habilidades específicas de diferentes deportes de lucha, siempre bajo las instrucciones de un monitor. La actividad se convierte en un entrenamiento de tonificación muscular que además mejora la capacidad cardiovascular.
	AEROSTEP	Permite mejorar de la resistencia aeróbica mediante ejercicios globales de intensidad moderada durante períodos de tiempo largos. Todos los ejercicios están dirigidos por un monitor y con acompañamiento musical.
	KRAV MAGA	Es una técnica de combate de contacto, impartida mediante ejercicios dirigido por un monitor. Conocido desde sus inicios como 'krav', es el sistema oficial de lucha y defensa personal usado por las fuerzas de defensa y seguridad israelíes.
TONO MUSCULAR	BODY PUMP	Con las clases de Body Pump podrás desarrollar la fuerza y la resistencia del músculo a través de coreografías con pesas dirigidas por un monitor. A lo largo de los ejercicios se realiza un trabajo de tonificación y desarrollo muscular analítico.
	ABDOMINALES	Podrás conseguir una mejora de la musculatura abdominal con las clases de Abdominales, que siempre están dirigidas por un monitor.
	GAP	Sesiones dirigidas por un monitor, donde se realizan ejercicios de tonificación específicos para el Glúteo, el Abdomen y Piernas. Tienen una duración de 30 minutos.
	TRX	Conjunto de ejercicios realizados con las cuerdas TRX que permiten mejorar la fuerza y resistencia muscular.
	TONO	En estas sesiones dirigidas por un monitor se realiza un trabajo de tonificación y desarrollo muscular analítico. Además se busca el desarrollo de la fuerza resistencia del músculo a través de ejercicios acompañados de un soporte musical.
RELAX	YOGA	Con las clases de Yoga se trabaja el control respiratorio y las capacidades de concentración e introspección. Es un trabajo físico suave dirigido por un monitor.
	PILATES	El objetivo principal es la consecución de un bienestar físico y psíquico mediante el control de la respiración, la mejora de la flexibilidad y movilidad articular, control postural, escuela de espalda, etc.
	PILATES EMBARAZADAS	Todos los beneficios de las clases de pilates adaptados mediante ejercicios específicos para embarazadas y realizados por un monitor.
	MAMÁS Y BEBES	ejercicios de tonificación dirigidos técnico hasta 18 meses de edad de 2 meses
	ESCUELA DE ESPALDA	Junto con un monitor se realizan ejercicios específicos para fortalecer los músculos de la espalda, corregir la postura y mejorar la movilidad articular en general
	HIPOPRESIVOS	Las técnicas hipopresivas consisten en ejercicios posturales y respiratorios que aportan múltiples beneficios en diversos campos terapéuticos, de prevención, mejoras de salud, estéticos y de rendimiento deportivo.
RITMO	ZUMBA	A través de un acompañamiento musical que combina diferentes estilos de baile o danza podrás mejorar la resistencia aeróbica. Los ejercicios son de intensidad moderada durante períodos de tiempo largos, que además conllevan una alta pérdida de calorías
	BAILES LATINOS	Diferentes ritmos latinos permiten mejorar la capacidad aeróbica y resistencia. Ejercicio dirigido por un monitor que llevará la clase a través de los diferentes ritmos de baile latino.
	SEVILLANAS	Clases de sevillanas que permiten hacer deporte aeróbico al ritmo de música flamenca
	STEP	Permite mejorar de la resistencia aeróbica mediante ejercicios globales de intensidad moderada durante períodos de tiempo largos. Todos los ejercicios están dirigidos por un monitor y con acompañamiento musical.