

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS UMA DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVIDADES DIRIGIDAS (Campus de El Ejido)

1. BodyFitness:

Actividad dirigida con soporte musical en la que se trabaja con una variedad de materiales como pesas, colchonetas, bandas elásticas y barras. Un técnico guía la clase, enfocándose en diferentes grupos musculares a lo largo de la sesión para ofrecer un entrenamiento completo y dinámico.

2. GAP (Glúteos, Abdominales y Piernas):

Actividad de 45 minutos enfocada específicamente en el trabajo del tren inferior. Las sesiones se centran en ejercicios para fortalecer y tonificar los glúteos, abdominales y piernas, proporcionando un entrenamiento focalizado y efectivo.

3. Pilates:

Pilates es una disciplina que combina ejercicios de bajo impacto con movimientos de control y precisión para mejorar la flexibilidad, la fuerza y la postura. Las sesiones de pilates se enfocan en el fortalecimiento del core, la alineación corporal y la conexión mente-cuerpo, siendo una excelente opción para reducir el estrés y mejorar la movilidad general.