



ESPALDA SANA

Actividad de bajo impacto diseñada para prevenir o reducir problemas de espalda. Fomentando la flexibilidad, fuerza y estabilidad de su musculatura. Protegiendo así la columna vertebral.



PILATES

El método pilates es un sistema de entrenamiento físico y mental, se encuentra dentro de las actividades denominadas **cuerpo - mente**. Su objetivo principal es fortalecer la "musculatura profunda y estabilizadora del cuerpo" con el fin de mejorar la postura, el equilibrio y la flexibilidad.



GINNASIA DE MANTENIMIENTO

Ejercicio mínimo que toda persona debe realizar para mantenerse sana, "el sedentarismo no es saludable". Previene enfermedades cardiovasculares, osteoarticulares y metabólicas. El objetivo es mantener un cuerpo flexible, ágil y fuerte con una educación postural correcta.



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

El Entrenamiento Funcional se basa en la realización de una serie de ejercicios con "**Transferencia**" a las actividades de la vida cotidiana. Su objetivo principal es mejorar las funciones y actividades desarrolladas por un individuo durante el día, así como su calidad de vida.