

¡HOLA!

Soy José Miguel

Y me encantaría que vinieras a las actividades que hemos programado para ti.

Una manera divertida de cuidar tu cuerpo y mejorar tu condición física.



SESIÓN POWER

Una actividad diseñada para trabajar la fuerza explosiva, activación metabólica, con movimientos dinámicos y multiarticulares. Usando mancuernas, steps y gomas.

Martes 19:15

Miércoles 15:00

Jueves 19:15

Viernes 17:45



YOGA SPORT

Una combinación divertida de Tai chi, yoga, pilates y estiramientos dinámicos combinados en una coreografía inspiradora.

Terminamos con una meditación que nos ayuda a relajar nuestra mente.

Martes 17:45

Miércoles 19:15

Viernes 15:00

SESIÓN HIIT TENIS

Trabajo físico al aire libre, en el que combinamos la preparación física y los movimientos funcionales del tenis.

Martes 14:00
Miércoles 17:45
Jueves 14:00



A woman with blonde hair in a ponytail is lying on her back on a blue mat, performing a core exercise. She is wearing a black sports top and black shorts. Her legs are bent and raised, and her hands are behind her head. The background is dark with a blue diagonal stripe.

ANTIGRAVITY

Sesión diseñada para fortalecer aquellas estructuras un tanto “invisibles”, y que nos ayudan en nuestra vida diaria.

Educación postural con trabajo prioritario en el CORE.

Lunes 17:45
Jueves 17:45

TRX

Sesión especial de trabajo en suspensión con las cintas ajustables. Usando única y exclusivamente nuestro propio cuerpo. Un trabajo excelente para tomar conciencia corporal con movimientos articulares amplios.

Lunes 14:00

TONIFICACIÓN

Sesión diseñada para trabajar con cargas ligeras. En este caso trabajaremos estiramientos dinámicos con cintas y gomas y haremos un trabajo abdominal hipopresivo destinado a esa mejora interna.

Sábado 12:15 2 KG

2 KG

PREPARACIÓN FÍSICA

Trabajo diseñado para trabajar los planos bioenergéticos. Capacidad aeróbica y capacidad anaeróbica fundamentalmente

Sabado 11:00



ACTIVIDADES FÍSICAS DIRIGIDAS 2020

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
11:00 - 12:00						PREPARACIÓN FÍSICA	
12:15 - 13:15						TONIFICACIÓN	PILATES (sala)
14:00 - 15:00	POWER TRX (aire libre)	HITT TENIS (campo)		HITT TENIS (aire libre)			
15:00 - 16:00			POWER (sala)		YOGA SPORT		
17:45 - 18:45	ANTI GRAVITY	YOGA SPORT	HITT TENIS (aire libre)	ANTI GRAVITY	POWER (sala)		
19:15 - 20:15	HITT TENIS (pistas)	POWER (sala)	YOGA SPORT	POWER (sala)			