Centro Deportivo
Dénia

CATÁLOGO DE ACTIVIDADES 2024

Centro Deportivo
Dénia

GAP

Sesión enfocada a tonificar extremidades inferiores y glúteos, y a mejorar la estabilidad articular, postura y core. Con esta sesión conseguirás mejoras tanto estéticas como funcionales de las extremidades inferiores, y es ideal para la prevención de lesiones y descompensaciones.

Es ideal para:

- ***Personas que se inician en el ámbito del fitness.***
- ***Trabajo de bases para otras actividades.***
- ***Mejoras estéticas y correctoras: Individuos que realizan otros deportes y quieren trabajar la fuerza para prevenir lesiones.***

Centro Deportivo
Dénia

A-TONO

Sesión con barra y discos que fortalece y tonifica todo el cuerpo. En una sesión de A-TONO trabajas los principales grupos musculares utilizando los mejores ejercicios de la sala de fitness como, por ejemplo, sentadillas, elevaciones y flexiones.

¿Cómo empezar con A-TONO?

- ***Puedes adaptar el entrenamiento con A-TONO a tu nivel actual de fitness.***
- ***Empieza con pesos muy ligeros o incluso con sólo la barra.***
- ***Comienza con calma realizando una o dos clases a la semana.***

Beneficios:

- ***Mejora la fuerza y la resistencia define y tonifica los músculos.***
- ***Aumenta la densidad de los músculos.***

Centro Deportivo
Dénia

FIT BOX

FIT BOX es un programa de acondicionamiento físico, en el que se combinan diferentes técnicas de boxeo y diferentes artes marciales.

Es una ACTIVIDAD GRUPAL de entrenamiento de impacto contra un saco, en el que se utilizan guantillas y se trabaja mediante tandas de ejercicios técnicos incluyendo muchas veces ejercicios coreografíados.

Trabaja brazos, espalda, piernas y abdominales, favoreciendo además mejorar la resistencia cardiovascular, la flexibilidad, la fuerza, la coordinación, la actividad refleja y la memoria.

El Fit Box es ideal para:

- *Amantes del boxeo y el fitness.*
- *Entrenar a alta intensidad.*
- *Liberar tensiones, estrés y adrenalina*

Centro Deportivo
Dénia

STEP

Actividad física que ha evolucionado a partir del Aeróbic. Se trata de una sesión dirigida con coreografías que se realizan sobre un escalón al ritmo de la música. Sin duda es ideal para entrenar la musculatura de piernas, glúteos y cadera.

Al tratarse de un entrenamiento coreografiado, cada sesión se convierte en un reto para la coordinación y la memoria motriz. La intensidad de las sesiones de Step es media.

Beneficios del Step

- *Es un entrenamiento de la resistencia, la coordinación, la fuerza o la flexibilidad.*
- *Mejora el tono de piernas, glúteos y cadera.*
- *Reduce los niveles de grasa corporal.*
- *Ayuda a eliminar el estrés y la ansiedad gracias*

Centro Deportivo
Dénia

CROSS TRAINING

Te presentamos el sistema más efectivo e intenso de entrenamiento. Un método de entrenamiento funcional basado en tres estilos de trabajo:

- *Metabolico, ejercicio cardiovasculares.*
- *Gymnastics, ejercicio de calistenia y trabajo con tu propio peso corporal.*
- *Weight lifting, ejercicios de levantamiento de peso.*

Esta disciplina es apta para todos los públicos ya que es el mismo cliente el que marca su ritmo y cargas.

FUNCIONAL

Centro Deportivo
Dénia

El entrenamiento funcional es un tipo de entrenamiento que permite trabajar la musculatura de manera integral.

A través del entrenamiento funcional podrás mejorar:

- *Mejora tu fuerza, potencia y tonificación muscular.*
- *Aumenta tu velocidad, coordinación y estabilidad.*
- *Optimiza tu agilidad, equilibrio, capacidad de reacción y movilidad.*
- *Evita lesiones y mejora tu condicionamiento metabólico.*
- *Mejora tu resistencia y favorece la pérdida de grasa.*

Centro Deportivo
Dénia

CICLO INDOOR

El entrenamiento cardiovascular más popular de los gimnasios.

Las sesiones de Ciclo Indoor te ofrecen diferentes opciones de trabajo cardiovascular sobre las bicicletas estáticas.

Si lo que quieres es quemar calorías y/o mejorar tu capacidad aeróbica, de una forma fácil y al ritmo de la música, ven y empieza ya a pedalear. Es apto para todo el mundo, sólo tienes que regular la resistencia de la bicicleta según tu nivel.

Centro Deportivo
Dénia

MÉTODO PILATES

El método Pilates aporta grandes beneficios para estabilizar la postura, reforzar la musculatura profunda y reducir el dolor de espalda y articular.

Adicionalmente, la práctica de Pilates requiere concentración y tomar consciencia del cuerpo y de la respiración, por lo que aporta relajación mental y reducción del estrés.

Pilates proporciona grandes beneficios a cualquier perfil de practicante, independientemente de su nivel físico: jóvenes, adultos, personas mayores, embarazadas y deportistas.

Te ofrecemos diferentes modalidades:

- *Estudio Pilates Máquinas*
- *Básic Pilates, en las que se ejercitan los principios básico y elementales de la práctica de Pilates*
- *Pilates, ejercicios más avanzados del Método Pilates.*

Centro Deportivo
Dénia

EQUILIBRATE

Es una actividad dirigida que combina diferentes disciplinas a lo largo de la sesión: Pilates, yoga y estiramientos.

Uno de los principales objetivos de Equilíbrate es encontrar el equilibrio entre el cuerpo y la mente, algo que ayuda a combatir el estrés diario. Además en cada sesión también se trabaja la fuerza y la consciencia corporal.

Beneficios de Equilíbrate

Estos son los principales beneficios de Equilíbrate:

- *Mejora la flexibilidad, el control corporal y tonifica la musculatura*
- *Disminuye el estrés gracias a combinar la respiración con el movimiento*
- *Los diferentes ejercicios de la sesión se pueden adaptar a las características físicas de cada persona*
- *Es una actividad recomendada para cualquier persona*

Centro Deportivo
Dénia

DANCE MOVE

Sesión de trabajo cardiovascular ideal para personas que les encanta bailar, realizando coreografías de todo tipo al ritmo de los ritmos del momento.

La sesión requiere un cierto nivel de coordinación coreográfico para seguir el ritmo, pero no te preocupes si de primero te cuesta, solo déjate llevar.

Las sesiones de Dance Move comportan beneficios muy saludables para nuestro cuerpo como pueden ser:

- *Ayuda a reducir el porcentaje de grasa corporal.*
- *Permite quemar entre 400 y 600 calorías en cada sesión según la intensidad.*
- *Aumenta la coordinación corporal, el equilibrio y la velocidad.*

Además ayuda a mejorar el estado de ánimo gracias a la segregación de endorfinas durante la sesión.

Centro Deportivo
Dénia

HIIT

La actividad HIIT es una sesión de trabajo funcional de 30’de duración.
En ella se busca trabajar diferentes partes del cuerpo, bien en cada sesión y combinándolas en la misma.

En cada sesión puedes encontrar trabajo de:

-CORE

-TRX

-BOSU

-HIT

-TABATA

Es ideal para:

- *Personas que se inician en el ámbito del fitness.*
- *Personas que no tienen mucho tiempo para entrenar y quieren aprovechar el tiempo con una sesión de alta intensidad.*
- *Cardio Express es ideal para combinar con un entrenamiento muscular.*

Centro Deportivo
Dénia

CORE

La actividad CORE es una sesión de trabajo abdominal de 30' de duración.
En ella se busca trabajar diferentes partes del abdomen, bien en cada sesión y combinándolas en la misma.

Es ideal para:

- *Personas con descompensación lumbar.*
- *Personas que no tienen mucho tiempo para entrenar y quieren aprovechar el tiempo .*
- *CORE es ideal para combinar con un pre-entreno muscular.*

Centro Deportivo
Dénia

OCR-BOX

Correr, saltar, arrastrarse, trepar, rodar, tirar… un entrenamiento diferente.

En cada sesión te enfrentarás a un circuito nuevo con diferentes obstáculos que superar. Muros, cuerdas, anillas, monkey bar…

El entrenamiento empieza con un calentamiento, un entrenamiento funcional, una simulación de carrera de obstáculos y acaba con unos estiramientos.

Cada circuito está pensado para todos los públicos. Solo tienes que elegir tu nivel y empezar a jugar.

Centro Deportivo
Dénia

Aqua-GYM

Si te gusta entrenar en el agua, ¡el A-Gym es una de las mejores actividades acuáticas!

Disfruta de un entrenamiento cardiovascular y de fuerza-resistencia muscular, orientado a todos los niveles.

¡Trabaja en flotación combinando sistemas de entrenamiento cómo el Aeróbic, el Hiit y el Tabata sin riesgo de lesionarte!

Centro Deportivo
Dénia

Aqua-SENIOR

El A-Senior ha sido creado para dar solución a adultos que se incorporan a la práctica del ejercicio físico después de muchos años de inactividad física, o bien que tienen patologías que requieren realizar ejercicio sin ningún riesgo de lesión como artrosis, artritis, prótesis, problemas de espalda, cervicales o lumbares, hipertensión, etc.

Las diferentes sesiones A-Senior tienen una intensidad moderada, y en algunas sesiones y según el nivel de la clase se busca algún punto de intensidad para mejorar el aspecto cardiovascular y quemar calorías. Además de ganar fuerza y fortalecer tus músculos y articulaciones.

Centro Deportivo
Dénia

NATACIÓN

Perfeccionamiento: donde nuestros instructores te corregirán para enseñarte a nadar a la perfección.

Objetivos: Autonomía en piscina profunda . Análisis y aprendizaje básico de las diferentes técnicas de estilos, así como conocer los principios básicos del entrenamiento.

Rendimiento: donde te pondremos unas metas que deberás superar de la manera más refrescante.

Objetivos: autonomía en piscina profunda. Perfeccionamiento de estilos, salidas, virajes e iniciación de otras actividades acuáticas como el buceo, waterpolo o salvamento.

Alto Rendimiento: para los más atrevidos, una sesión de 90' para ponerte a prueba. En cada una de las sesiones trabajarás técnica y rendimiento, según la sesión.

Centro Deportivo
Dénia

NATACIÓN

Terapéutica: donde podrás mejorar tu dolencia o recuperarte de una lesión. Las sesiones están diseñadas por personal especializado y fisioterapeutas.

Matronatación: durante esos nueve meses de embarazo te ofrecemos la oportunidad de poder seguir practicando deporte de una forma refrescante y segura, para ti y tu bebé.