

ACTIVIDADES PARA NIÑOS:

Predeporte: a través de los juegos más divertidos, los más jóvenes desarrollarán la coordinación, la agilidad y la habilidad enfocadas a dar una buena base para deportes como el fútbol, tenis, baloncesto... Actividad sólo para niños.

Danza para peques: los más jóvenes mejorarán la coordinación y la forma con los bailes y coreografías más divertidos. Actividad para niños de 4 a 12 años, separados en un grupo de 4 a 6 años y otro grupo de 7 a 12 años.

Patinaje: Aprende a patinar de la manera más divertida en el polideportivo de Terramelar. Actividad dirigida para todas las edades a partir de 5 años para que te puedas divertir con tu familia patinando, jugando y haciendo circuitos de habilidad. Con el patinaje tonificas tus piernas, quemas muchas calorías y todo sin darte cuenta.

ACTIVIDADES PARA JÓVENES Y ADULTOS:

Zumba: Mejora la condición física general y la tonificación a través de los ritmos y bailes más divertidos. Desde 12 años a adultos

Pilates: con el método de entrenamiento creado por Joseph Pilates desarrollarás la estabilidad y la tonificación sobretodo de la zona "core".

Musculación: mejora tu fuerza, tu aspecto y el tono muscular, nuestros monitores te preparará y explicará las rutinas y te las modificarán para adaptarse a tu mejora continua. Actividad desde 16 años a adultos

Carrera: sal a correr en grupo supervisado y con una planificación continua. Ejercicios de técnica, amplitud de zancada, potencia... Actividad desde 12 años a adultos.

Circuit-training: circuitos de ejercicios para todos los niveles, entrenamientos variados para mejorar la fuerza, agilidad potencia, resistencia optimizando al máximo tu tiempo. Actividad desde 16 años a adultos.

Gimnasia de mantenimiento: los más mayores de la familia pueden ahora mejorar su calidad de vida y prever problemas físicos en el futuro en el mejor ambiente de grupo. Actividad sólo para adultos.