



Centro Deportivo
Dénia

CATÁLOGO DE ACTIVIDADES 2019



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

CARDIO BOX

Programa de ejercicios cardiovasculares basados en los movimientos de diferentes artes marciales como el taekwondo, el karate, la capoeira, el muay thai, el tai-chi o el boxeo entre otras.

¡Fusión perfecta entre técnica y música!

Se trabaja mediante coreografías que permiten ejercitar brazos, espalda, piernas y abdominales, permitiendo así mejorar la flexibilidad, la fuerza, la coordinación y la resistencia cardiovascular.

El Cardio Box es ideal para:

- Amantes de las artes marciales y el fitness.*
- Motivarse en la máxima expresión.*
- Entrenar a alta intensidad.*





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.





Centro Deportivo
Dénia

FUNCIONAL

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 coreográfica 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

CARDIO FIT

Sesión de sencillas coreografías que combina el entrenamiento de la resistencia aeróbica y el trabajo localizado de la musculatura de la parte superior e inferior, haciendo uso de balones gigantes.

En estas sesiones pondrás tus pulsaciones al límite y quemarás todo lo que quieras y más de la manera más divertida.





Centro Deportivo
Dénia

JUMP

Método de ejercicio físico muy activo que se practica sobre un trampolín individual donde se realizan los saltos de manera sencilla.

Con el Jump se pretende no solo entrenar el cuerpo sino también la mente, mediante actividad física, con música motivadora y de forma divertida.

En las clases de Jum se intercambian saltos pequeños y lentos con otros más altos y rápidos, además de variar movimientos clásicos de aerobio, continuos sprints y otros ejercicios deportivos más potentes.





Centro Deportivo
Dénia

FIT MAMÁS

FitMamás, actividad basada en el entrenamiento completo de tu cuerpo junto a tu hijo/a. Realizarás todos los ejercicios con el peso de tu bebé, levantarás peso con él, sumarás sentadillas junto a él y crearás un gran vínculo junto a él.

FitMamás, es una actividad de dificultad baja, pensada para recuperar la condición física anterior al embarazo sin separarte de tu pequeño o pequeña. En cada sesión, trabajarás glúteos, piernas, abdomen, brazos y mucho más.





Centro Deportivo
Dénia

EXPRESS

La actividad Express 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

RUN

Este año queremos prepararte para el deporte más de moda, el Running. Así que te esperamos en cada sesión de RUN para correr en grupo por la ciudad de Dénia.

Además la sesión de los lunes es ¡GRATIS! Para todo el público.





Centro Deportivo
Dénia

SPARTAN SGX

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

A-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

A-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.

