

Actividades disponibles en Cityfit:

- **Sala de musculación:**

Aquí se encuentran mancuernas, barras y discos que permiten la realización de una serie de ejercicios localizados para los diferentes grupos musculares. Las barras se utilizan para los ejercicios simétricos. Los discos son el complemento de las barras, y determinan la intensidad del trabajo por el peso utilizado. Las mancuernas se utilizan especialmente para los trabajos asimétricos y alternativos. Su uso es fundamental para complementar los trabajos con las barras y las máquinas. Permiten recorridos más amplios, naturales y específicos.
- **City pump:**

Se trata de una clase colectiva en la que los ejercicios con barra y discos pueden ayudar a fortalecer y tonificar todo el cuerpo. La sesión dura 45 minutos, durante los cuales se trabajarán los principales grupos musculares utilizando ejercicios como squats, presses, elevaciones y curls, pudiendo seleccionar personalmente el peso con el que se desee entrenar. Todo acompañado con música y guiado por unos instructores que motivarán a conseguir los resultados que ese estén buscando.
- **Pilates:**

Es un sistema de entrenamiento físico y mental que se basa en distintas especialidades como gimnasia, traumatología y yoga, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación. Algunos de los principios fundamentales que están presentes en esta actividad son:

 - Alineamiento
 - Centralización
 - Concentración
 - Control
 - Precisión
 - Fluidez
 - Respiración

Los ejercicios que se realizan están coordinados con la respiración y los movimientos controlados y conscientes, con el fin de crear un cuerpo armonioso, coordinado, musculado y flexible.

- **City combat:**

En un entrenamiento cardiovascular inspirado en artes marciales. Se trata de una coreografía con la que se pueden liberar grandes dosis de adrenalina con movimientos derivados del karate, boxeo, Tae Kwon Do, Tai Chi y Muay Thai. Con música se realizaran golpes, puñetazos, patadas y más. Se podrán quemar calorías y ayudará a conseguir una mayor resistencia cardiovascular.

- **City tonic:**
La tonificación en la contracción parcial, pasiva y continua de los músculos mediante ejercicios de fuerza y flexibilidad que ayudan a mantener el cuerpo en reposo firme, pudiendo retrasar el deterioro o envejecimiento muscular y aumentando las posibilidades de obtener una mejor movilidad corporal.
- **Zumba:**
Es un ejercicio enfocado en mantener un cuerpo saludable y en desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas. La zumba utiliza dentro de sus rutinas la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba. En cada sesión de Zumba, se pueden llegar a quemar 800 calorías.
- **GAP:**
Este término proviene de la unión de tres palabras que definen por completo esta actividad: glúteos, abdomen y piernas. Este conjunto de ejercicios están dedicados a fortalecer y a tonificar estas tres zonas del cuerpo que muchas veces son las más afectadas por la vida sedentaria.
Una sesión de GAP suele componerse de un calentamiento previo destinado a activar y a preparar nuestro cuerpo para el ejercicio que se va a realizar. A continuación se procede a realizar un conjunto de ejercicios localizados destinados a tonificar glúteos, piernas y abdominales.
Con esta clase se podrá conseguir tonificar y fortalecer glúteos, piernas y abdomen, definir la figura y corregir la postura.
- **Stretching:**
El Stretching es una práctica de ejercicios especiales en la que se estiran los músculos, articulaciones, tendones y ligamentos, con el fin de acondicionar el cuerpo y prevenir lesiones durante una rutina de ejercicios o un deporte. Estos estiramientos mejoran la movilidad y flexibilidad del cuerpo.
- **Boxeo:**
Es un deporte de contacto cardiovascular que ayuda a la pérdida de peso y que tiene un efecto motivador muy importante al ayudar a otorgar bienestar físico y una mayor producción de endorfinas.
Además puede beneficiar otras cualidades como la agilidad, el equilibrio, la tonificación muscular, liberación de estrés, aumento de reflejos y mejoramiento del sistema cardiovascular.
- **Ciclo Indoor:**
Se trata de una actividad aeróbica en la que se trabajará principalmente la fuerza, resistencia y velocidad sobre una bicicleta fija.

Guiado con monitores que crearán el ambiente con luces y música, y motivarán para lograr el mayor rendimiento.

Este entrenamiento ayuda a proteger las articulaciones, aumentar la capacidad cardiovascular, reducción de peso y más.

- **TRX:**
Es un sistema de entrenamiento funcional y suspensión. En él se aprovecha la gravedad y el peso del cuerpo para realizar los ejercicios. Se trata de un

sistema de cuerdas ajustables que se puede anclar en cualquier tipo de enganche o superficie.

Este entrenamiento ofrece una forma rápida de entrenar el cuerpo, aumenta la resistencia muscular, mejora de la flexibilidad y más.

- Chair dance:

Actividad para mover el cuerpo de forma sensual a la vez que se tonifica, quema, trabaja el equilibrio, flexibilidad, rapidez de movimiento, entre otros beneficios. Ofrece diversión haciendo coreografías Burlesque, Hip Hop, Dance y más.

FEM BOX:

Impartida por la bicampeona de España "Soraya Rodríguez"

Aporta los siguientes beneficios:

- Aprender autodefensa
- Ayuda a aumentar el autoestima
- Colabora con la pérdida de peso
- Aumenta la musculatura
- Trabaja todo el cuerpo
- Reduce el estrés

- Cross fit:

Ejercicios funcionales y variados de alta intensidad.

Se prepara con un programa de entrenamiento especializado, optimizando las diez capacidades físicas generales del cuerpo:

- Resistencia Cardiovascular y Respiratoria
- Resistencia Muscular
- Fuerza
- Flexibilidad
- Potencia
- Velocidad
- Coordinación
- Agilidad
- Balance
- Precisión

- Hatha yoga:

El Hatha yoga mejora la tolerancia al ejercicio, aumenta la vitalidad y flexibilidad, la resistencia y fortaleza muscular, ósea y articular, la oxigenación sanguínea, la función intestinal, la protección inmunológica, la actividad sexual, el metabolismo de los lípidos y el colesterol.

Además, beneficia la salud en general debido a su influencia positiva en la musculatura esquelética, la respiración, la columna vertebral, y en los sistemas nerviosos, cardiovascular y endócrino