

Actividades disponibles en los centros Rockgym:

- **Sala de musculación:**
Bascular y reducen el riesgo de lesión.
- **Core abs:**
Trabajo de tonificación específico para la musculatura abdominal y lumbar.
La herramienta ideal para combinar con cualquier otro tipo de entrenamiento.
- **Circuit training:**
Entrenamiento en intervalos de entre 5 y 10 minutos durante tres cuartos de hora, combinando ejercicio cardiovascular y de tonificación.
- **Yoga:**
Disciplina oriental que trabaja a la vez la fuerza, la resistencia, la elasticidad, la flexibilidad, la concentración, el control de la respiración y la relajación.
- **Pilates:**
Ayuda a reestablecer la armonía corporal evitando malas posturas y corrigiendo las disimetrías que se sufren en el cuerpo. Aprenderás a escuchar tu cuerpo y mejorar tu técnica en cualquier otra disciplina.
- **Wellness:**
Combinación en una sola clase de varias disciplinas cuerpo-mente como Yoga, Taichi o Pilates. Ideal para liberar el estrés mental y físico que pueden causar otro tipo de actividades.
- **Rockpump:**
Actividad física orientada a la mejora de la resistencia y el tono muscular. Permite entrenar, durante una hora, con barras y discos.
- **Zumba fitness:**
Sesión de baile que destaca por estar enfocada hacia la diversión. Tiene una duración de 55 minutos y la música que más suena durante la clase son los ritmos latinos.
- **Entrenamiento alta intensidad (HIIT):**
Programa de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento físico, que permite desarrollar todas las capacidades físicas a través de movimientos funcionales.
- **Fight team:**
El programa utiliza una mezcla de las artes marciales y la filosofía oriental con las nuevas tendencias del fitness. El enfoque está en comprender y utilizar la energía mental para mejorar la concentración y autocontrol.
- **Rockcycle:**
Actividad cardiovascular donde un instructor dirigirá el entrenamiento simulando una sesión de ciclismo. Ayuda en programas de pérdida de peso.
- **TRX:**
Un entrenamiento completo donde se utilizan correas de suspensión para realizar nuevos ejercicios que permiten mejorar la fuerza y resistencia.

- **Rockrunning:**
Para los que les gusta correr o quieren iniciarse, ideal forma de ganar resistencia y técnica de carrera. Un instructor guía el entrenamiento durante toda la sesión.
- **Boxeo:**
Las clases de boxeo combinan las técnicas de artes marciales con la dinámica de grupo a ritmo de música. Una clase cardiovascular ideal para trabajar todos los músculos, proporcionando agilidad, tonicidad y ayuda a quemar las grasas de todo el cuerpo trabajando la frecuencia cardíaca.
- **Perfect body:**
En esta clase se trabajará toda la musculatura del cuerpo con movimientos naturales. Ayudará a aumentar el rendimiento físico, coordinación y agilidad además de quemar calorías. En Perfect Body se utilizan implementos elásticos, pelotas medicinales, cuerdas de entrenamiento por suspensión, etc para ayudar a conseguir resultados más fácilmente.
- **Stretching:**
Se basa en un tipo de gimnasia suave destinada a relajar, flexionar y estirar todo el cuerpo, y no sólo la musculatura, sino también articulaciones, ligamentos, etc. Ayuda a recuperar la flexibilidad, a la vez que puede corregir vicios posturales que son la causa de muchos problemas de espalda.

Para mayor información sobre otras actividades disponibles visitar la web:

<https://rockgym.es/actividades-colectivas>