

## **ACTIVIDADES MENTE-CUERPO**

### ***Pilates***

Conjunto de ejercicios dirigidos a ejercitar la unidad mente-cuerpo. Algunos de los beneficios son el restablecimiento del equilibrio postural, mejora de la circulación sanguínea, reducción del estrés y aumento de la fuerza y flexibilidad.

### ***Tai Chi***

Las sesiones se basan en la realización de movimientos armónicos y fluidos, coordinando en todo momento la respiración, la concentración y el equilibrio, ejercitando el cuerpo y la mente y aportando bienestar.

**G.A.P.** (Glúteo, abdomen y piernas): Sesiones para el entrenamiento muscular localizado. Una manera de fortalecer y tonificar intensamente las diferentes zonas

### ***Correctiva***

Actividad vinculada a la educación postural y a corregir diferentes posturas del cuerpo ayudando a tonificar y modelar la figura.

### ***Mantenimiento***

Clase colectiva en la que se realizan ejercicios de tonificación muscular para mejorar la forma física.

## **BENEFICIOS DE ACTIVIDADES MENTE-CUERPO**

- Tienen como objetivo tratar el cuerpo como una globalidad
- Tonifica y fortalece todos los grupos musculares. En Pilates, especialmente los de la zona media del cuerpo, como son los abdominales y los lumbares, también los glúteos y todos los músculos que sirven de soporte al cuerpo.
- Optimizan el sistema aeróbico, mejorando la fuerza y la resistencia.
- Modela y permite desarrollar una forma corporal armoniosa.
- Este tipo de trabajo aeróbico, es indicado para favorecer la combustión de grasas.
- Aumenta la flexibilidad: elongación, elasticidad y movilidad articular.
- Mejora el equilibrio, la velocidad de reacción y la coordinación y es un muy buen trabajo de propio-cepcción.
- Mejora la concienciación acerca de la [correcta alineación postural](#) cuando se está en movimiento, ayudando a prevenir y aliviar los dolores de columna.
- Al tratarse de un ejercicio físico, este ayuda a eliminar el estrés de la vida cotidiana
- Ayuda a prevenir el desarrollo de osteoporosis y otras enfermedades.
- Desarrolla la percepción de nuestro cuerpo y de cada uno de nuestros movimientos.

## **ACTIVIDADES RITMO-LÍNEA**

### ***Aerobic***

Sesiones orientadas a mejorar el fitness cardiovascular mediante ejercicio aeróbico a través de series coreografiadas al ritmo de la música, de movimientos de alto y/o bajo impacto. La intensidad de los ejercicios se adaptará en cada caso a las características y nivel de los participantes.

### ***Zumba***

Sesión cardiovascular compuesta de coreografías variadas y fácilmente asequibles, al ritmo de diferentes estilos de música (Calipso, reguetón, etc) con objetivo de conseguir quema calórica y mejora de la coordinación.

### ***Bailes Latinos***

Coreografías aeróbicas con pasos de salsa, merengue y bachata.

### ***Step***

Sesiones que tienen por objetivo mejorar el fitness cardiovascular con especial atención al desarrollo de la coordinación y el ritmo, ejecutando diferentes series coreografiadas y utilizando una plataforma elevada regulable llamado step para incrementar o reducir la intensidad.

## ***BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES RITMO-LÍNEA***

Los principales beneficios que puedes conseguir con la práctica de ejercicio aeróbico son:

- Permiten adelgazar, al reducir la grasa corporal, el ejercicio aeróbico emplea las grasas como fuente principal de energía, por lo que resulta el tipo de ejercicio más beneficioso para las personas con obesidad o sobrepeso. Mejora el metabolismo en dos sentidos: se asimilan mejor los alimentos y a la vez se eliminan grasas con el consumo calórico. Además, para definir los músculos, primero es preciso eliminar la grasa localizada entre los mismos. Para conseguir la pérdida de peso, el ejercicio se debe practicar habitualmente y con una intensidad moderada.
- Mejora la función cardiovascular y la capacidad pulmonar, tanto en los individuos sanos, como en pacientes con algún trastorno coronario. También facilita la circulación sanguínea y la oxigenación del organismo, lo que se traduce en un incremento de la capacidad para realizar esfuerzos, y una mejora general de las diversas funciones del organismo.
- Influye positivamente en el estado de ánimo, mejorando la autoestima, la calidad del sueño y el bienestar general del individuo. Al realizar ejercicio, se liberan endorfinas en el cerebro, unas proteínas asociadas a la inhibición del dolor y la generación de sensaciones placenteras.
- Incrementa los niveles de absorción de calcio, fortaleciendo los huesos y reduciendo el riesgo de fracturas.

- Ayuda a disminuir la [presión arterial](#) y a reducir los niveles de colesterol LDL (“colesterol malo”), aumentando al mismo tiempo los niveles de colesterol HDL (“colesterol bueno”). De esta forma, disminuye el riesgo de infarto.
- Aumenta la capacidad de resistencia.
- Aún hay más, las clases son grupales y van acompañadas de música muy estimulante. **Las actividades dirigidas serán un buen lugar para conocer gente**, relacionarse, divertirse y dejarse llevar por la música

### INDICACIONES

- Bebe agua durante la sesión para mantenerte hidratada.
- Procura seguir las indicaciones del instructor para realizar los ejercicios correctamente y prevenir posibles lesiones.
- Si padeces alguna afección cardíaca o tienes algún problema de salud, consulta a tu médico para saber si puedes realizar esta actividad física de forma normal.