

Nueva actividad

ESCUELA DE NATACIÓN



FITBOARD

La Escuela de Natación Colegio Estudiantes, siguiendo las tendencias más novedosas, lanza un área de mindfulness y empowerment >> FITBOARD.

Trabajando sobre una tabla de flotación y siguiendo el ritmo de la música, se realizarán técnicas y ejercicios guiados por un instructor para conseguir los objetivos deseados.

Para los que buscan estar en forma y mejorar su condición física, con las clases de Global Training y GAP podrán quemar calorías y tonificar.

Con Pilates/Hipopresivos/Yoga se mejora el control postural, la flexibilidad y la conexión cuerpo-mente para liberar el estrés.

Las sesiones tienen una duración de 45 minutos y se organizan en grupos reducidos de 8 personas. Las clases inician con una entrada en calor de 5 minutos, seguido de una parte principal de la modalidad elegida y finalizando la sesión con estiramientos.

Semanalmente abrimos calendario con los horarios disponibles hasta completar el grupo.

GRUPOS 8 PERSONAS REDUCIDOS



YOGA FITBOARD



El yoga aporta mejoras en nuestro estado físico, energético y mental a través de la práctica de esta disciplina milenaria basada en la integración de respiración, control postural, estiramiento y meditación.

Con esta modalidad, y gracias a la inestabilidad del medio, se favorece la activación de fibras musculares normalmente inactivas y, a su vez, un plus de concentración que consigue unos resultados cualitativamente superiores.



PILATES/HIPOPRESIVOS FITBOARD



Sobre la tabla se inicia una rutina de abdominales hipopresivos para fortalecer el suelo pélvico, en combinación con un sistema integral de ejercicios del método Pilates, que ayuda a combatir los desequilibrios posturales y a trabajar la musculatura, estabilizando además articulaciones y flexibilizando el cuerpo.



GLOBAL TRAINING FITBOARD

Estas sesiones mejorarán el rendimiento cardiovascular, ganando tono muscular y perdiendo grasa.

Siguiendo el ritmo de la música se combinan diferentes ejercicios de entrenamiento funcional. El trabajo de la propiocepción ayudará a mantener el control postural y el fortalecimiento general de la musculatura.





GAP FITBOARD 🕏 🕏

Sesión de entrenamiento específica para tonificar glúteo, abdomen y pierna que, al realizarlo sobre la tabla, intensifica y focaliza de manera más precisa la zona muscular trabajada, mejorando la fuerza-resistencia y evitando lesiones.





HORARIOS

Elige modalidad según tus objetivos:

Sábados

Martes y jueves	19:15	-	20:00

09:15 - 10:00

Realiza tu reserva a través del **correo electrónico** de la Escuela de Natación> **natacion@colegioestudiantes.edu.es**



PRECIOS

Elige tu plan:



INSTALACIONES

Las instalaciones de la Escuela de Natación Colegio Estudiantes cuentan con dos vasos de aprendizaje y una piscina climatizada de 25x10 m. El mantenimiento se realiza mediante tratamiento salino, evitando los inconvenientes que presenta el uso del cloro.

Las instalaciones cuentan con amplios vestuarios (masculino y femenino), con duchas y taquillas.













ESCUELA DE NATACIÓN

