

## Descripciones de las Clases Grupales

**TODOS los niveles de condición física, (fitness), son bienvenidos en TODAS las clases.**

**Los instructores ofrecen múltiples opciones que se adaptan a todos los niveles de los participantes.**

**Puede ejercitarse a su propio ritmo e intensidad en cualquier clase.**

**Cuando describimos una clase como “Alta Energía”, “Paso Moderado” o “A Tu Propio Ritmo”, puedes esperar lo siguiente:**

**Alta Energía:** movimientos constantes con instrucción continua, diseñados para elevar tu ritmo cardíaco.

**Paso Moderado:** induce un ritmo cardíaco elevado por casi toda la duración de la clase, pero el tempo es ligeramente más lento y permite hacer ajustes del equipo, sostener las posiciones, etc.

**A Tu Propio Ritmo:** puede adaptar el nivel de resistencia y la intensidad con que trabaja sin que nadie más en la clase sepa lo note.

**Barre Fusion – Fusión de Barré** es un entrenamiento a paso moderado que ayuda a fortalecer el torso combinando rutinas de pie con ejercicios de Pilates, Ballet Barré, y otros movimientos de baile. Éste es un entrenamiento exigente que trabaja todo el cuerpo con énfasis en la musculatura más pequeña. Excelente para adquirir balance, desarrollar la fuerza y prevenir lesiones.

**BODYPUMP™ (Les Mills)** – Ésta es la conocida clase de barra, (“barbell”), con coreografía preprogramada y de un alto nivel de energía que te ayuda a fortalecer el cuerpo entero. Este entrenamiento de fuerza y resistencia hace trabajar todos los grupos de músculos principales.

**HIIT – Entrenamiento de Alta Intensidad por Intervalos**, (HIIT, por sus iniciales en inglés), es un formato que alterna entre intervalos de alta intensidad cardiovascular o ejercicios de fuerza y resistencia, con períodos de menos intensidad o de descanso. ¡Cada clase es variada pero ya no es de sólo 30 minutos de duración!

**StagesStudio Cycling – Ciclismo** es una clase diseñada para retar a todo ciclista independientemente de su nivel de acondicionamiento físico, permitiéndole llevar su propio ritmo. El formato se enfoca en entrenar con gran energía e incluye una prueba de *Umbral de Potencia Funcional* en cada carrera. Cada clase incluye subidas en posición sentada/parada y en intervalos acompañados con ayuda visual que te impulsa y motiva a llevar tus carreras ¡Al siguiente nivel!

**Mat Pilates** – Es una clase a paso moderado, que utiliza una colchoneta de ejercicios y se concentra en la estabilización del torso, corrige desbalances de la musculatura, aumenta el rango de movimiento, la fuerza y el balance.

**POWER – Potencia** es una a paso moderado para el entrenamiento de resistencia, que se enfoca en implementar técnicas de entrenamiento integrales. Esta clase fortalecerá todo tu cuerpo y te ayudará a desarrollar todo tu potencial.

**Power Flow – Fluidez con Energía** es una clase de alta intensidad y fluidez de ejercicios vigorosos que incorpora movimientos dinámicos y estáticos para todo el cuerpo.

**Strength & Balance – Fuerza & Balance** es una clase de paso moderado diseñada para desarrollar el balance y fortalecer el cuerpo entero. Sus movimientos te ayudarán a ganar equilibrio, flexibilidad, estabilidad y fuerza.

**Strength & Core – Fuerza & Torso** una clase de entrenamiento a paso moderado, diseñada para trabajar todos los músculos del cuerpo de manera dinámica o estática al mismo tiempo que mejora la funcionalidad de tu torso, postura, alineación, estabilidad y fuerza.

**X-Training – Entrenamiento-X** es una clase de alto nivel de energía y formato de entrenamiento cardiovascular y de fuerza, que se imparte al estilo de “boot camp”. La musculatura más grande del cuerpo se utiliza para elevar el ritmo cardíaco, mejorar el nivel de fuerza y el rendimiento físico.

**Yoga** – Es una clase a paso moderado en la cual se ofrece una variedad de modificaciones adaptadas a estudiantes de todos los niveles.

**Yoga Sculpt** – *Yoga-Escultura* es una clase a paso moderado que incorpora movimientos dinámicos y trabajo estático para acondicionar todo el cuerpo. Se ofrece la opción de utilizar pesas ligeras en ciertas poses que incrementan la fuerza y el rendimiento en general.

**YoFlow** – Una clase de total concentración que transcurre a tu propio ritmo y lleva una progresión de balance, alineación, extensión, y amplio rango de movimiento a la rutina de tu colchoneta de ejercicios.