



Descripción de clases/ Description of collective classes

Body golf:

Sesión destinada a la tonificación corporal

Session for muscle toning exercises

Funcional golf:

Ejercicios de flexibilidad, equilibrio y fuerza

Strength training, consisting of 10 different exercises focused to flexibility and balance

Pilates:

Ejercicios basados en la tonificación corporal sin aumentar el volumen de los músculos

Is a set of specially designed physical exercises to strengthen and tone muscles without increasing its volume

Stretching/ABD

ejercicios abdominales y estiramientos generales

Abdominal exercises and stretching exercises

Yoga:

Sesiones diseñadas para conseguir una mejora articular y proporcionar equilibrio físico y mental.

Sessions designed to achieve an improvement in joint mobility and provide physical and mental balance