ACTIVIDADES OBERENA

CICLO INDOOR

Actividad cardiovascular sobre bicicleta estática, guiada por la música y dirigida por un monitor que marca la intensidad y el ritmo. Se combinan diferentes fases de trabajo, simulando subidas, sprints y terrenos planos, para lograr un entrenamiento completo y dinámico. Ideal para mejorar la resistencia, aumentar la capacidad aeróbica y quemar calorías de forma divertida.

Qué se trabaja:

- Resistencia cardiovascular y alta quema de calorías.
- Mejora de la capacidad pulmonar y el rendimiento físico.
- Tonificación de piernas, glúteos y core mediante el pedaleo y los cambios de intensidad.

TONO PUMP

Clase grupal con barras y discos de peso diseñada para trabajar todo el cuerpo al ritmo de la música. Cada serie se realiza con repeticiones altas, lo que permite fortalecer y tonificar los principales grupos musculares de forma progresiva. Ideal para quienes buscan combinar fuerza y resistencia muscular en un mismo entrenamiento.

Qué se trabaja:

- Fuerza muscular: brazos, piernas, glúteos, espalda y abdomen.
- Resistencia muscular: series de alta repetición para mejorar la capacidad de trabajo de los músculos.
- Coordinación y postura: requiere mantener la técnica correcta en cada ejercicio.

CICLO FIT

Actividad completa que combina el trabajo cardiovascular del ciclo indoor con una parte de tonificación utilizando barra y pesas. La sesión se divide en dos bloques: un entrenamiento sobre bicicleta estática al ritmo de la música para mejorar la resistencia y quemar calorías, y una parte de fuerza enfocada en tonificar y fortalecer los principales grupos musculares. Ideal para quienes buscan un entrenamiento dinámico, equilibrado y muy efectivo.

Qué se trabaja:

- Resistencia cardiovascular y quema de calorías durante el bloque de ciclo.
- Tonificación y fortalecimiento muscular con barra y pesas.
- Mejora de la fuerza, la coordinación y la capacidad aeróbica.

GIMNASIA ADULTOS

Actividad dirigida a personas adultas que buscan mantenerse activas y mejorar su bienestar físico. A través de ejercicios sencillos y adaptados, se trabaja la movilidad, la fuerza, la coordinación y la flexibilidad en un ambiente ameno y seguro. Ideal para quienes desean cuidar su salud, prevenir lesiones y mantenerse en forma de manera progresiva.

Qué se trabaja:

- Movilidad articular y mantenimiento de la flexibilidad.
- Tonificación muscular y mejora de la postura.
- Coordinación, equilibrio y prevención de lesiones.

HIIT
(HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING)

Entrenamiento de alta intensidad que alterna periodos de esfuerzo máximo con descansos activos. Diseñado para mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza y la potencia muscular de forma eficiente en sesiones dinámicas y motivadoras.

Qué se trabaja:

- Resistencia cardiovascular y fuerza muscular.
- Quema de grasa y mejora del metabolismo.
- Capacidad anaeróbica y explosividad.

CIRCUITO EN SALA

Una actividad de circuito en sala es una rutina de ejercicios organizada en varias estaciones donde se realizan diferentes movimientos de forma continua, con descansos breves entre ellos, para trabajar la resistencia, fuerza y coordinación. Estas actividades pueden variar según los objetivos, desde entrenamientos de peso corporal como zancadas y planchas hasta circuitos de agilidad usando conos y aros para trabajar la coordinación y explosividad

G.A.P
(GLÚTEOS, ABDOMINALES Y PIERNA)

Sesión específica para tonificar y fortalecer glúteos, piernas y abdomen mediante ejercicios focalizados de alta efectividad. Actividad indicada para quienes buscan mejorar la firmeza muscular y la estabilidad del core en un entorno grupal y motivador.

Qué se trabaja:

- Fuerza localizada: glúteos, piernas y abdominales.
- Tonificación y firmeza muscular.
- Estabilidad y control postural, mejorando la postura y la alineación corporal.
-

PILATES

Clase enfocada en aprender y perfeccionar los movimientos básicos de Pilates, con especial atención a la respiración, el control postural y la alineación corporal. Ideal para principiantes o quienes quieran reforzar la fuerza del core y mejorar la flexibilidad de manera progresiva.

Qué se trabaja:

- Fortalecimiento del core y la musculatura de la espalda.
- Flexibilidad y movilidad articular.
- Equilibrio, postura y conciencia corporal.

PILATES AVANZADO

Sesión de Pilates con ejercicios más complejos y desafiantes, indicada para participantes con experiencia previa. Se trabaja la coordinación, fuerza y control postural en movimientos más exigentes, mejorando la resistencia y la precisión de cada postura.

Qué se trabaja:

- Core avanzado y fuerza global del cuerpo.
- Coordinación, equilibrio y control postural refinado.
- Movimientos que combinan fuerza y flexibilidad de forma más intensa.

YOGA

Práctica que combina posturas, respiración y técnicas de relajación para equilibrar cuerpo y mente. Ideal para quienes buscan mejorar la flexibilidad, la fuerza funcional y reducir el estrés, con un enfoque en la respiración consciente y la concentración.

Qué se trabaja:

- Flexibilidad y movilidad articular.
- Fuerza funcional y equilibrio.
- Relajación, reducción del estrés y mejora de la concentración.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Ejercicios que reproducen movimientos cotidianos para mejorar fuerza, coordinación y movilidad de todo el cuerpo. Clase indicada para quienes buscan un entrenamiento global que mejore la funcionalidad y prevenga lesiones, combinando fuerza, equilibrio y agilidad.

Qué se trabaja:

- Fuerza y resistencia general.
- Coordinación, equilibrio y movilidad funcional.
- Prevención de lesiones y mejora de la postura.

ZUMBA

Clase de fitness basada en coreografías de baile con ritmos latinos y música motivadora. Combina diversión, ritmo y entrenamiento aeróbico, ideal para mejorar la resistencia cardiovascular mientras se tonifica el cuerpo.

Qué se trabaja:

- Resistencia cardiovascular.
- Coordinación y ritmo.
- Tonificación general y quema calórica.

AQUAGYM

Entrenamiento en el agua con movimientos de resistencia y bajo impacto articular. Actividad ideal para todas las edades, que combina fuerza, resistencia y movilidad en un entorno seguro y motivador.

Qué se trabaja:

- Resistencia cardiovascular y muscular.
- Tonificación de brazos, piernas y core.
- Prevención de lesiones y mejora de la movilidad articular.

HIPOPRESIVOS

Ejercicios de respiración y postura que reducen la presión abdominal y fortalecen la faja abdominal profunda. Especialmente indicado para mejorar el core, suelo pélvico y postura general.

Qué se trabaja:

- Fortalecimiento del core profundo y suelo pélvico.
- Mejora de postura y alineación corporal.
- Prevención de disfunciones lumbares y abdominales.

TRX
(ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN)

Clase que utiliza cintas de suspensión para entrenar el cuerpo completo con el peso corporal. Permite un trabajo progresivo de fuerza, estabilidad y coordinación, con múltiples variantes adaptables a todos los niveles.

Qué se trabaja:

- Fuerza, resistencia y estabilidad.
- Core, equilibrio y coordinación.
- Movimientos funcionales que mejoran la capacidad física global.

BOXEO FUNCIONAL

Sesión que combina técnicas de boxeo con ejercicios funcionales, sin contacto directo. Se trabaja la potencia, velocidad y resistencia mientras se aprende técnica de golpeo, defensa y desplazamiento.

Qué se trabaja:

- Técnica de golpes y defensa.
- Fuerza y potencia muscular.
- Resistencia cardiovascular, coordinación y agilidad.

CROSS TRAINING

Entrenamiento basado en la metodología CrossFit, combinando fuerza, resistencia, potencia y movilidad. Actividad total que integra diferentes disciplinas y ejercicios adaptados a todos los niveles.

Qué se trabaja:

- Fuerza, resistencia y potencia muscular.
- Resistencia cardiovascular y capacidad anaeróbica.
- Movilidad, coordinación y equilibrio funcional.

ENTRENAMIENTO TOTAL

Clase de tonificación sin coreografía, utilizando barras y discos con ejercicios variados según el monitor. Se centra en mejorar la fuerza, la resistencia y la definición muscular de todo el cuerpo.

Qué se trabaja:

- Fuerza y tonificación de brazos, piernas, glúteos y core.
- Resistencia muscular localizada.
- Mejora de la postura y control corporal.

AEROBIC - STEP

Actividad coreografiada cardiovascular al ritmo de la música, combinando movimientos básicos y ejercicios coordinados. Ideal para mejorar la resistencia, la coordinación y mantenerse activo de manera divertida.

Qué se trabaja:

- Resistencia cardiovascular y quema de calorías.
- Coordinación y ritmo.
- Movilidad articular y resistencia muscular ligera.