

GRANADA

ESTADIO DE LA
JUVENTUD

ESTADIO

CLUB

NUEVAS ACTIVIDADES SKILLX

Elige tus programas favoritos cada día y mejora tus habilidades deportivas a través de un novedoso sistema de entrenamiento. acelera tu metabolismo e incrementa tu fuerza y movilidad en nuestras clases en grupos reducidos

ESTADIO DE LA JUVENTUD DE GRANADA

Camino de Ronda, 171 • 18003 Granada
600 140 731 • info.ejg@andalucia.org
www.granadaesdeporte.com

 Estadio de la Juventud Granada



Junta de Andalucía
Consejería de Turismo,
Cultura y Deporte



Andalucía
Región Europea del
DEPORTE



Junta de Andalucía
Consejería de Turismo,
Cultura y Deporte

**CONOCE
NUESTRAS ACTIVIDADES
Y LAS CUALIDADES FÍSICAS
QUE DESARROLLAN**

Actividades Estadio Club

Por una cuota fija al mes accede a:

- Sala fitness de 400m2 con equipamiento premium Technogym.
- Rutina personalizada a través de nuestra novedosa App "My Wellness".
- Estudio de composición corporal a través de avanzado equipo de bioimpedancia.
- Más de 150 clases dirigidas:



Body Pump

Auténtica clase con barra y discos que fortalece y tonifica todo el cuerpo. En una sesión de BODYPUMP™ trabajas los principales grupos musculares utilizando los mejores ejercicios como, por ejemplo, squats, presses, elevaciones y curls.



Body Combat

BODYCOMBAT™ Es un programa cardiovascular inspirado en las Artes Marciales, con movimientos que provienen del Karate, Boxeo, Tae Kwon Do, Tai Chi y Muay Thai. Coreografiado en base a una buena música, con sus excelentes instructores, los participantes realizan puñetazos, patadas y katas, quemando calorías y consiguen una mayor capacidad cardiovascular.



Body Balance

BODYBALANCE™ es un programa inspirado en el Yoga, Tai Chi y Pilates que mejora la flexibilidad y la fuerza. Sus ejercicios de respiración controlada, concentración, estiramientos, movimientos y poses adaptados a la música, dan como resultado una sesión holística que lleva a los alumnos a un estado de armonía y equilibrio.



Sh'Bam

Combinando movimientos de baile sencillos y sexys, SH'BAM™ es perfecto para los que buscan ponerse en forma, aprender a bailar y liberar el artista que llevan dentro.



Outrace

Es un entrenamiento funcional que se basa en realizar ejercicios que se adaptan a los movimientos naturales del cuerpo humano para trabajar de forma global músculos y articulaciones usando para ello nuestra OUTRACE EXTERIOR.



Mantenimiento

Actividad Física para desarrollar y mantener la forma física mediante ejercicios adaptados a la edad y formas jugadas.



Pilates

Tiene como objetivo fortalecer el cuerpo y la mente desde la parte más profunda a la más superficial, aumentando y uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la relajación y a respiración. Es una disciplina que combina técnicas de gimnasia, ballet y yoga.



HIIT

entrenamiento de alta intensidad.



Indoor Cycling

El Ciclo consiste en la realización de ejercicios sobre la bicicleta, compaginándolos con la música y efectuando coreografías, fundamentalmente buscando la diversión del público asistente, al mismo tiempo que trabaja a nivel global la tonificación junto con un importante trabajo cardiovascular.



Cardio Boxing

Actividad física con sacos de boxeo donde se realiza trabajo cardiovascular y ejercicios de tonificación a alta intensidad. En una sesión de trabajo se simula los movimientos de boxeo para mejorar la resistencia específica de este y otros deportes de combate.



Box training

Actividad física con sacos de boxeo donde se combina el entrenamiento funcional, fuerza, resistencia, todo unido con las mejores combinaciones y golpes en saco. Un Mix de artes marciales y trabajo físico.



Just Jump

Actividad coreográfica con camas elásticas combinándole trabajo de fuerza.

NUEVAS ACTIVIDADES SKILLX



Skill Agility

Diferentes ejercicios modulan la velocidad y la postura para que los participantes tengan que adaptarse continuamente, mientras que las repeticiones les permiten avanzar hacia la máxima eficacia.



Skill Speed

Los entrenamientos de velocidad mejoran la aceleración, la zancada, el ritmo de movimiento y la resistencia mediante ejercicios selectivos y equipos específicos de rendimiento.



Skill Power

Los entrenamientos centrados en la potencia hacen hincapié en diferentes tipos de entrenamiento de fuerza (pesados, explosivos, balísticos y pliométricos) realizados con cargas submáximas a máxima velocidad.



Skill Stamina

Se trabajan múltiples grupos musculares con entrenamientos específicos, ya sea a ritmo constante o con intervalos intensos, para empujar el organismo de los participantes fuera de la zona de confort y estimular su adaptación.



Stretching

actividad dirigida enfocada a estiramientos. Elimina la rigidez de la musculatura y se produce un aumento de la amplitud de los movimientos corporales.



GAP

son las iniciales de «Glúteos, Abdomen y Piernas». Se trata de una rutina de tonificación en la que se trabajan estas áreas en las que están implicados algunos de los músculos más grandes del cuerpo y aquellos que sostienen la espalda y la postura.