

# 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](http://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.