CLASS DESCRIPTIONS

BOOTCAMP

A HIGH-ENERGY, FULL-BODY WORKOUT COMBINING STRENGTH, CARDIO, AND CONDITIONING. EXPECT TO SWEAT, MOVE FAST, AND LEAVE FEELING STRONGER AND ACCOMPLISHED.

SPIN

A HIGH-ENERGY INDOOR CYCLING CLASS THAT BUILDS ENDURANCE, BURNS CALORIES, AND BOOSTS CARDIO FITNESS THROUGH MOTIVATING MUSIC AND INTERVALS.

STRENGTH & STRETCH

A BALANCED CLASS COMBINING STRENGTH TRAINING WITH DEEP STRETCHING TO BUILD MUSCLE, IMPROVE MOBILITY, AND LEAVE YOU FEELING STRONG AND REFRESHED

XTREME HIP-HOP

A FUN, HIGH-ENERGY STEP CLASS SET TO HIP HOP BEATS, USING RESISTANCE BANDS TO LEVEL UP YOUR CARDIO, STRENGTH, AND COORDINATION.

HYROX

A PERFORMANCE-DRIVEN CLASS BLENDING FUNCTIONAL STRENGTH, ENDURANCE, AND RACE-STYLE CONDITIONING INSPIRED BY HYROX TRAINING. BUILT TO CHALLENGE YOU AND LEVEL UP YOUR ATHLETIC PERFORMANCE

BUTTS & GUTS

A TARGETED CLASS FOCUSING ON SCULPTING YOUR GLUTES AND CORE WITH STRENGTH, TONING, AND BODYWEIGHT EXERCISES FOR A STRONG, DEFINED LOWER BODY.

CLASSIC STEP

A FUN, CARDIO-FOCUSED CLASS USING A STEP PLATFORM TO IMPROVE COORDINATION, BURN CALORIES, AND GET YOUR HEART PUMPING.

MAT PILATES

A LOW-IMPACT, CORE-FOCUSED CLASS THAT BUILDS STRENGTH, IMPROVES FLEXIBILITY, AND ENHANCES POSTURE USING CONTROLLED MOVEMENTS AND BODYWEIGHT EXERCISES.

SLOW VINYASA

A GENTLE, FLOWING YOGA CLASS FOCUSED ON MINDFUL MOVEMENT, BREATH, AND LONGER HOLDS TO BUILD STRENGTH, FLEXIBILITY, AND RELAXATION

BARRE

A LOW-IMPACT, HIGH-BURN CLASS THAT BLENDS BALLET-INSPIRED MOVEMENTS, STRENGTH TRAINING, AND CORE WORK TO SCULPT AND TONE FROM HEAD TO TOE.

RITBOX

A RHYTHM-BASED BOXING WORKOUT THAT COMBINES CARDIO, STRENGTH, AND HIGH-ENERGY MUSIC FOR A FULL-BODY SWEAT—NO GLOVES, JUST NONSTOP MOVEMENT AND FUN.

FITCLUB

A DYNAMIC, ALL-LEVELS WORKOUT COMBINING CARDIO, STRENGTH, AND FUNCTIONAL TRAINING FOR A FULL-BODY BURN IN A MOTIVATING GROUP ENVIRONMENT.

GUIDED STRETCH

A RELAXING CLASS THAT GENTLY IMPROVES FLEXIBILITY, RELEASES TENSION, AND ENHANCES RECOVERY THROUGH MINDFUL, INSTRUCTOR-LED STRETCHING.

30 MIN. HIIT

A FAST-PACED, HIGH-INTENSITY INTERVAL WORKOUT DESIGNED TO TORCH CALORIES, BOOST ENDURANCE, AND MAXIMIZE RESULTS IN JUST 30 MINUTES.

DESCRIPCIONES DE LAS CLASES

CAMPAMENTO DE ENTRENAMIENTO

UN ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD PARA TODO EL CUERPO QUE COMBINA FUERZA, CARDIO Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. PREPÁRATE PARA SUDAR, MOVERTE RÁPIDO Y SALIR SINTIÉNDOTE MÁS FUERTE Y SATISFECHO.

GIRAR

UNA CLASE DE CICLISMO DE INTERIOR DE ALTA INTENSIDAD QUE DESARROLLA LA RESISTENCIA, QUEMA CALORÍAS Y MEJORA LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR MEDIANTE MÚSICA MOTIVADORA E INTERMITENCIAS.

FUERZA Y ELASTICIDAD

UNA CLASE EQUILIBRADA QUE COMBINA ENTRENAMIENTO DE FUERZA CON ESTIRAMIENTOS PROFUNDOS PARA DESARROLLAR MÚSCULO, MEJORAR LA MOVILIDAD Y DEJARTE CON UNA SENSACIÓN DE FUERZA Y FRESCURA.

HIP-HOP EXTREMO

UNA DIVERTIDA CLASE DE BAILE LLENA DE ENERGÍA CON RITMOS HIP HOP, EN LA QUE SE UTILIZAN BANDAS DE RESISTENCIA PARA MEJORAR TU CARDIO, FUERZA Y COORDINACIÓN.

HYROX

UNA CLASE ORIENTADA AL RENDIMIENTO QUE COMBINA FUERZA FUNCIONAL, RESISTENCIA Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DE ESTILO COMPETITIVO, INSPIRADA EN EL ENTRENAMIENTO DE HYROX. DISEÑADA PARA DESAFIARTE Y MEJORAR TU RENDIMIENTO DEPORTIVO.

GLÚTEOS Y ABDOMINALES

UNA CLASE ESPECÍFICA CENTRADA EN TONIFICAR LOS GLÚTEOS Y EL ABDOMEN CON EJERCICIOS DE FUERZA, TONIFICACIÓN Y PESO CORPORAL PARA CONSEGUIR UNA PARTE INFERIOR DEL CUERPO FUERTE Y DEFINIDA.

PASO CLÁSICO

UNA DIVERTIDA CLASE CENTRADA EN EL CARDIO QUE UTILIZA UNA PLATAFORMA DE PASO PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN, QUEMAR CALORÍAS Y ACELERAR EL RITMO CARDÍACO.

ESTERILLA DE PILATES

UNA CLASE DE BAJO IMPACTO CENTRADA EN EL TRONCO QUE DESARROLLA LA FUERZA, MEJORANDO LA FLEXIBILIDAD Y MEJORANDO LA POSTURA MEDIANTE MOVIMIENTOS CONTROLADOS Y EJERCICIOS CON EL PESO CORPORAL.

VINYASA LENTO

UNA CLASE DE YOGA SUAVE Y FLUIDA CENTRADA EN MOVIMIENTOS CONSCIENTES, RESPIRACIÓN Y POSTURAS MÁS LARGAS PARA DESARROLLAR FUERZA, FLEXIBILIDAD Y RELAJACIÓN.

BARRA

UNA CLASE DE BAJO IMPACTO Y ALTO CONSUMO CALÓRICO QUE COMBINA MOVIMIENTOS INSPIRADOS EN EL BALLET, ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y TRABAJO DEL CORE PARA MOLDEAR Y TONIFICAR DE PIES A CABEZA.

RITBOX

UN ENTRENAMIENTO DE BOXEO BASADO EN EL RITMO QUE COMBINA CARDIO, FUERZA Y MÚSICA DE ALTA ENERGÍA PARA SUDAR TODO EL CUERPO, SIN GUANTES, SOLO MOVIMIENTO SIN PARAR Y DIVERSIÓN.

CLUB DE FITNESS

UN ENTRENAMIENTO DINÁMICO PARA TODOS LOS NIVELES QUE COMBINA EJERCICIOS CARDIOVASCULARES, DE FUERZA Y FUNCIONALES PARA TRABAJAR TODO EL CUERPO EN UN AMBIENTE MOTIVADOR EN GRUPO.

ESTIRAMIENTO CON GUÍA

UNA CLASE RELAJANTE QUE MEJORA SUAVEMENTE LA FLEXIBILIDAD, LIBERA LA TENSIÓN Y MEJORA LA RECUPERACIÓN MEDIANTE ESTIRAMIENTOS CONSCIENTES GUIADOS POR UN INSTRUCTOR.

30 MIN. HIIT

UN ENTRENAMIENTO DE ALTO RITMO Y ALTA INTENSIDAD DISEÑADO PARA QUEMAR CALORÍAS, AUMENTAR LA RESISTENCIA Y MAXIMIZAR LOS RESULTADOS EN SOLO 30 MINUTOS.