



CIRCUITO TONIFICACION

DIAS: LUNES/ MIERCOLES/VIERNES.....DE 9:15 A 10:15 DE 20:00 A 21:00

DIAS: MARTES/JUEVESDE 21:00 A 22:00

CIRCUITO DE TONIFICACION JUNIOR

MARTES /JUEVES.....DE 19:00 A 19:45

¿Qué es?

Un circuito de entrenamiento nos permite ejercitar el cuerpo de una forma más dinámica, sin darnos cuenta de como pasa el tiempo.

Puede ser una forma de motivarte para ir al gimnasio, y quien sabe, ¡batir tus propios records una vez tras otra!

Un circuito de entrenamiento consiste en la realización de varios ejercicios (estaciones), uno después de otro, sin pausa o con muy poca pausa entre ellos. Cada ejercicio puede tener ciertas repeticiones/o tiempo específico estipulado. El circuito finaliza cuando se completan todos los ejercicios.

Ventajas

Quemar grasa y definir

Un circuito de entrenamiento se caracteriza por su creatividad, su dinamismo y porque pueden realizarlo personas diferentes. El circuito no tiene que constar solo de cardio, también puede tener musculación, y siempre se puede adaptar a los objetivos de los alumnos.