



Nuevo Recreo Industrial

NUEVAS ACTIVIDADES Y HORARIOS



## BODY PUMP



Martes y Jueves

10:00 - 11:00

Lunes y Miércoles

19:30 - 20:30

Viernes

17:30 - 18:30

El objetivo de esta práctica es por un lado aumentar la masa muscular y, por otro, quemar una gran cantidad de calorías que redundan en una pérdida del volumen de grasa corporal. Para conseguirlo, los deportistas realizan durante una clase un número determinado de repeticiones en los que sobre todo se trabajan la fuerza y se tonifican y definen los músculos. Estas series se realizan siempre siguiendo un orden para garantizar que se trabajan los principales grupos musculares. Algunos de los ejercicios que se realizan son **sentadillas** o flexiones con pesas.

ELSA  
SALGADO  
ZABALA

696 35 64 98



### Beneficios del Body Pump

Debido al trabajo aeróbico que conlleva, el body pump repercute de forma positiva en la quema de calorías y de la grasa acumulada en el cuerpo. Además, se tonifican los músculos de todo el organismo, ya que se trabaja con los principales grupos musculares, se refuerzan las articulaciones y se mejora la resistencia física. A largo plazo, también contribuye a mejorar la postura, sobre todo en relación con la espalda, lo que evita los dolores (lumbalgias, etcétera) que suele ocasionar mantener una postura incorrecta. Está recomendado especialmente para las personas que padecen osteoporosis, ya que la práctica del body pump aumenta ligeramente la densidad de los huesos.

**3 días/semana – 34 €/mes ; 2 días/semana – 26 €/mes ; 1  
día/semana (viernes) – 18 €/mes**

EXISTE LA POSIBILIDAD DE COMBINAR 2 O MAS ACTIVIDADES CON EL 25% DE DESCUENTO EN LA SEGUNDA  
ACTIVIDAD, CONSULTARLO CON ELSA

Monitora: ELSA