

# DESCRIPCIÓN DE GRUPOS ESPECIALES\*

**PILATES:** Método basado en el trabajo de centro, que incluye el trabajo de fuerza y flexibilidad de manera conjunta. Revolucionario programa, de ejercicios seguros y efectivos, que ayuda a adaptar el entrenamiento a las necesidades individuales de cada persona. Requiere de un mínimo aprendizaje previo al acceso al grupo especial colectivo.

**PREPARACIÓN FÍSICA DE GOLF:** Sistema de entrenamiento para mejorar las aptitudes para el golf, en base a unos test iniciales. Principalmente, se realizan ejercicios de velocidad, fuerza, rotación, abdomen, equilibrio y coordinación. Además, se consigue una mejora de la condición física general, la salud y el rendimiento deportivo.

**CORE 360°:** Método basado en el fortalecimiento del Core (abdomen, cadera, hombros y erectores de columna) a través de ejercicios específicos y complementarios, con ayuda de materiales funcionales y autocargas (propio peso corporal). A su vez, contribuye a la mejora de la postura y pérdida de grasa.

**CLUB DE CORREDORES:** Sesiones impartidas por especialistas en estas disciplinas deportivas, para conseguir el aprendizaje, la práctica y la mejora en carreras de resistencia de media y larga duración. Entrenamientos individualizados según las características personales.

**BICICLETA MTB:** Actividad de mountain bike, realizada en diferentes parajes al aire libre, para desarrollar la resistencia cardiovascular, aumentar la quema calórica y mejorar el rendimiento de esta disciplina deportiva (forma parte del entrenamiento de triatlón).

**TRIATLÓN:** Deporte de resistencia que reúne tres disciplinas deportivas y sus transiciones: natación, ciclismo y carrera a pie. Se programarán todas las sesiones para poder realizar esta exigente disciplina dependiendo de la modalidad (sprint, olímpico, half-ironman, ironman).

**CARRERA TRIATLÓN:** Sesión de carrera impartida por un entrenador especializado en triatlón y atletismo, con el objetivo de aumentar el rendimiento en esta disciplina del triatlón a través de ejercicios de técnica y carrera en grupo.

**FUERZA TRIATLÓN:** Sesión de entrenamiento dirigida a triatletas, en la que se trabaja de manera específica la fuerza con el objetivo de mejorar el rendimiento en competición, el estado general de forma física, y evitar lesiones.

**SEVILLANAS:** Clases impartidas por profesionales de la danza española y de su enseñanza. Aprendizaje y desarrollo de cada una de las sevillanas, desde nivel iniciación hasta avanzado.

**BAILES DE SALÓN Y LATINOS:** Clases impartidas por especialistas, aprendizaje y práctica de los diferentes bailes. Desde la iniciación hasta el perfeccionamiento (salsa, merengue, bachata, chachachá).

**CROSS TRAINING:** Es un programa de fuerza y acondicionamiento físico total, que se basa en el incremento de las diez capacidades físicas del entrenamiento deportivo.

**DEFENSA PERSONAL:** Acercamiento a las artes marciales y deportes de combate, desde el trabajo de acondicionamiento físico general y adquiriendo nociones de autodefensa.

**PÁDEL CORE STRENGTH:** Sistema de trabajo para mejorar las aptitudes del Pádel, fundamentalmente el trabajo de centro, la prevención de lesiones, la condición física general, la salud y el rendimiento deportivo.

\* Los grupos especiales no están incluidos en las clases colectivas.



Club de Campo  
Villa de Madrid

WWW.CCVM.ES