

Actividades Olympus Life Center:

FITNESS

Dentro de FITNESS, se encuentran las actividades de:

- LOCALIZADA:
 - Una clase de múltiples beneficios que nos ofrece, desde modelar y tonificar la figura, hasta fortalecer huesos y músculos.
 - La gimnasia localizada se caracteriza por una rutina de entrenamiento en la cual se aplican ejercicios específicos según la zona del cuerpo que se desea ejercitar. El resultado de esta rutina no sólo se ve reflejado en el estado físico de la persona, sino también en un bienestar mucho más general.
 - Una práctica regular de gimnasia localizada nos permite tonificar la masa muscular de nuestro cuerpo y aumentar notablemente el volumen de los músculos.
 - Horarios:
 - Lunes, Miércoles y Viernes 9, 15 y 18hs
 - Martes y Jueves 10 y 19hs
 - Sábado 11hs
- LOCAL PUMP:
 - Las clases de LocalPump consisten en una hora de entrenamiento en la que se trabaja con pesos libres, utilizando barras y discos, para entrenar todos los grupos musculares del cuerpo: pectoral, piernas, espalda, brazos y abdomen
 - Horarios:
 - Lunes, Miércoles y Viernes 20hs
- ESTIRAMIENTO:
 - Son ejercicios suaves y mantenidos que sirven para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.
Estirar ayuda a evitar posibles lesiones, a mejorar la circulación y mantener los músculos flexibles y sanos.
 - Horarios:
 - Lunes, Miércoles y Viernes 10hs
 - Martes y Jueves 20hs
 - Sábado 12hs
- ZUMBA:
 - Zumba es una disciplina fitness, un programa de entrenamiento enfocado por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.
 - Horarios:
 - Martes y Jueves 20hs
 - Sábado 11hs

FUNCIONAL

- **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:**

- El entrenamiento funcional ayuda al cuerpo, mediante la simulación de actividades cotidianas que mejoran en el equilibrio, la coordinación, agilidad y resistencia, mientras nos ayuda a perder grasa y tonificarnos, mejorando nuestra imagen y ayudándonos a tener un estilo de vida más saludable, en general.
- **BENEFICIOS:**
 1. Ayuda a quemar grasa corporal
 - Con el entrenamiento funcional, al realizar movimientos intensos y repetitivos en poco tiempo, se favorece un mayor gasto calórico, lo que favorece a la disminución de grasa y la aceleración del metabolismo.
 2. Mejora la postura del cuerpo y la estabilidad
 - Una rutina de entrenamiento funcional incluye el fortalecimiento del core, que corresponde al centro de nuestro cuerpo, compuesto por los oblicuos, abdomen, suelo pélvico y diafragma, entre otros. Trabajar este grupo muscular con abs o flexiones, ayuda a mejorar la postura, darnos mayor estabilidad y ser más flexibles, entre otros beneficios.
 3. Evita lesiones
 - Cuando se entrena correctamente y aprendemos a realizar correctamente los movimientos de nuestra vida diaria, manteniendo las posturas correctas, vamos a mejorar significativamente nuestra calidad de vida, evitando contracturas, dolores musculares articulares.
 4. Gran complemento deportivo
 - Si realizas otras actividades deportivas, como tenis, fútbol, running, u otra disciplina, debes saber que realizar entrenamientos funcionales ayuda a fortalecer otras partes de tu cuerpo y, de esta forma, mejorar tu desempeño, favoreciendo la recuperación, previniendo lesiones y dándote mayor potencia en movimientos rápidos, de reacción y con gran alcance.
 5. Trabajas las cadenas musculares
 - Cuando se hacen rutinas de entrenamiento funcional se entrenan las cadenas musculares, no solamente músculos aislados, lo cual hace más eficiente el entrenamiento y genera mejores resultados para tu salud y tu vida diaria.

Horarios Funcional:

- De Lunes a Viernes 9:15, 18 y 19hs

INDOOR CYCLE

- INDOOR CYCLE:

- El ciclismo de salón es un ejercicio que consiste en rodar sobre una bicicleta estática, a la cual se le puede agregar diferentes resistencias que impactan directamente en el ritmo cardíaco y el esfuerzo muscular de las personas. Es una clase de 45 minutos con buena música y mucha energía.

Horarios Indoor Cycle:

- De lunes a viernes 8:30, 19 y 20hs
- Lunes, miércoles y viernes 13:30hs
- Sábado 11 y 17hs

YOGA

- YOGA:

- El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años.
- Los beneficios del yoga:
 - El yoga puede mejorar el nivel general de su estado físico y mejorar su postura y flexibilidad. También puede:
 - Reducir su presión arterial y su frecuencia cardíaca
 - Ayudarle a relajarse
 - Reducir el estrés
 - Mejorar su coordinación
 - Mejorar su concentración
 - Ayudarle a dormir mejor
 - Ayudar a la digestión
- Horarios Yoga:
 - Martes y Jueves 9 y 15:30hs

TAEKWONDO

- TAEKWONDO:

- Es un término que procede del coreano y que hace referencia a un arte marcial del mismo origen. Este deporte combina técnicas del kung fu, el karate-do y otras disciplinas más antiguas.

La expresión se forma por tres términos: tae (que refiere a la utilización de los pies), kwon (vinculado a los brazos y puños) y do (una noción filosófica que se asocia al camino hacia la perfección). La frase “tae kwon do”, por lo tanto, alude al uso de los pies y las manos en una técnica que, por extensión, no apela a ninguna clase de armamento.

Al igual que otras artes marciales, en el taekwondo existen cinturones que reflejan el grado de destreza alcanzado por el practicante. Una vez que el deportista alcanza el cinturón negro (máximo grado), puede seguir avanzando hasta llegar al 9º DAN, que es la calificación más alta.
- Horarios Taekwondo:

- Martes y jueves 17hs para niños de 4 a 8 años
- Martes y Jueves 18hs para niños de 9 a 12 años
- Martes y Jueves 19hs adolescentes y adultos.
- Sábado 15hs (4 a 8 años)
- Sábado 16hs (9 a 12 años)

BOX TRAINING

- BOX TRAINING:

■ El boxeo recreativo es un entrenamiento muy completo ya que trabaja todos los músculos del cuerpo. Implica un gran trabajo aeróbico, activa el sistema cardiovascular y la circulación sanguínea, y mejora el funcionamiento del sistema respiratorio.

Si bien el boxeo trabaja principalmente el tren superior (brazos y pecho), se aprovecha el entrenamiento funcional para ejercitar core, glúteos y piernas.

■ Los beneficios del boxeo para tu salud son:

- Libera tensiones y estrés. La practica del boxeo te ayudará a eliminar las tensiones acumuladas en el día a día.
- Mejora tu resistencia física.
- Mejora tu salud cardiovascular.
- Quemar calorías.
- Ayuda a definir y tonificar los músculos.
- Trabaja todo tu cuerpo.
- Mejora tu autoestima

- Horarios Box Training:

- Lunes, Miércoles y Viernes 20hs
- Sábado 12hs

NATACIÓN

- NATACIÓN:

- Clases para bebés, niños, adolescentes y adultos.

- Horarios natación:

- Bebés:
 - Martes y Jueves 18:15hs
 - Sábado 12hs
- 2 y 3 años:
 - Lunes, Miércoles y Viernes 17:30 y 18:15hs
 - Martes y Jueves 16:45 y 17:30hs
 - Sábado 10:30 y 11:15hs
- 4y 5 años:
 - Lunes, Miércoles y Viernes 17:30 y 18:15hs
 - Martes y Jueves 16:45 y 17:30hs
 - Sábado 10:30 y 11:15hs
- 6 a 12 años:
 - Lunes, Miércoles y Viernes 17:30 y 18:30hs
 - Lunes 16:30hs
 - Martes y Jueves 17:30hs
 - Sábado 10:30 y 11:30hs
- Adolescentes

- Martes y Jueves 18:30hs
- Adolescentes
 - Lunes, Miércoles y Viernes 8, 9, 19:30 y 20:30hs
 - Martes y Jueves 13:30 y 19:30hs
 - Sábado 9:30hs

ACUÁTICA

- GIMNASIA ACUÁTICA:
 - La gimnasia acuática es una modalidad de ejercitación acuática con numerosos ejercicios centrados en la tonificación muscular. La gimnasia acuática adapta al medio acuático el trabajo físico que se realiza en tierra, con la ventaja de la ingravidez que aporta.
Con la gimnasia acuática se mejora la condición física general y permite una mejor recuperación de las lesiones, por lo que está indicada para personas en procesos de rehabilitación. Se trabajan diferentes grupos musculares de forma específica y se alternan ejercicios de la parte superior, media (oblicuos y abdominales) e inferior del cuerpo.
Al ritmo de la música se controlan las pulsaciones haciendo que el organismo se active o se relaje. Gracias a los ritmos se facilita la realización de los ejercicios adecuando a la música a ellos y creando coreografías.
 - Horarios Acuática:
 - Lunes Miércoles y Viernes 11 y 12hs
 - Martes y Jueves 14:30 y 20:30hs
 - Sábado 12:30hs

PILETA LIBRE

- PILETA LIBRE:
 - Horarios Pileta Libre:
 - Lunes, Miércoles y Viernes de 7 a 16:30hs y de 20:30a 22:30hs
 - Martes de 7 a 8:30hs, de 12:30 a 16:30hs y de 20:30 a 22:30hs
 - Jueves de 7 a 8:30, de 12 a 16:30 y de 20:30 a 22:30hs.
 - Sábado de 8:30 a 9:30 y de 13:15 a 19hs