

# Programa Bienestar 2026 / 2027



De 14 a 67 años

Encuentra  
tu **TIEMPO!**



## MOVIMIENTO FUNCIONAL

Entrenamiento orientado a mejorar la capacidad de movimiento a través del desarrollo de la fuerza, la movilidad y el control corporal, potenciando el equilibrio, la coordinación y la calidad de vida.

## YOGA

Actividad que integra respiración, movimiento y concentración mediante una secuencia de posturas adaptadas. **Desarrolla la movilidad, la flexibilidad, la fuerza, el equilibrio, la coordinación y la conciencia corporal**, favoreciendo el control postural, el bienestar físico y la relajación.

## ENTRENAMIENTO EN SUPENSIÓN

Entrenamiento de fuerza mediante un sistema de suspensión que aprovecha el peso corporal para mejorar la fuerza muscular, la estabilidad del tronco, el equilibrio, la movilidad y el control neuromuscular.

## SALA DE MUSCULACIÓN

Modela y desenvuelve tu cuerpo por medio de un entrenamiento con pesos y máquinas.

## MARCHA NÓRDICA

Actividad al aire libre que utiliza bastones específicos para implicar de forma activa todo el cuerpo. Combina el trabajo de **resistencia cardiovascular, fuerza, coordinación, equilibrio, ritmo y técnica de marcha**, mejorando la condición física, la postura y la capacidad funcional mientras se disfruta del entorno natural.