

## SERVICIOS DE EJERCICIO Y ENTRENAMIENTO

---

1. Tratamiento deportivo y entrenamiento personalizado. Entrenador personal, prescripción del entrenamiento, seguimiento, asesoramiento y evaluación del programa.

- Adelgazamiento
- Dolores de espalda
- Mejora del estado de salud
- Readaptación a la vida cotidiana después de una lesión.

2. Pilates (grupos de máximo 5 personas).

3. Escuelas de desarrollo de la condición física y salud (grupo de máximo 10 personas).

- Espalda.
- Fibromialgia.
- Artritis y Espondilitis.
- Osteoporosis.
- Artrosis.
- Obesidad. Control de peso.
- Memoria.
- Reducción de estrés.

4. Sesiones dirigidas y actividades colectivas:

- Gerontogimnasia
- Ejercicios físicos en el embarazo
- Mantenimiento
- Baile (Estilos)
- Baile cognitivo
- Yoga
- Taichí

5. Preparación física oposiciones (Bomberos, Policía Nacional, Policía Local, INEF, Guarda Forestal, etc.)
  
6. Entrenamiento específico para colectivos profesionales: Guardias Civiles, Bomberos, Policías Locales y Nacionales, Guarda Forestales.