



DEPORTE

Polideportivo, piscina y cancha sintética

Iniciación

Fútbol, Basket, Hándbol, Volley y Natación, enfocadas a los niños.

OBJETIVO. Enseñanza de las habilidades y destrezas básicas para practicar deportes y favorecer la motricidad en el crecimiento de los niños. Cada actividad estará complementada con un espacio dedicado a la Gimnasia Básica buscando el desarrollo de las capacidades físicas (condicionales y coordinativas).

- ACTIVIDADES**
- Natación Inicial y Deporte (2 años y 1/2 a 3 años)
 - Iniciación a la Natación y Deporte (4 - 5 y 6 - 8)
 - Natación y Deporte (9 - 11)
 - Matronatación (4 meses a 1 año y de 1 a 2)

PARA
Niños de 4 meses a 11 años

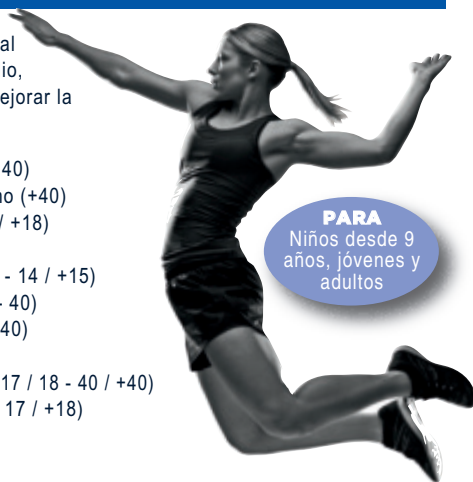
Recreación

Fútbol, Basket, Hándbol y Volley, apuntando a la recreación con responsabilidad.

OBJETIVO. Interacción social utilizando el deporte como medio, buscando la motivación para mejorar la salud y el bienestar.

- ACTIVIDADES**
- Fútbol Masculino (18 - 40)
 - Fútbol Master Masculino (+40)
 - Fútbol Femenino (+12 / +18)
 - Hándbol Mixto (9 - 11)
 - Hándbol Femenino (12 - 14 / +15)
 - Volley Mixto (+12 / 18 - 40)
 - Volley Adultos Mixto (+40)
 - Basket Mixto (12 - 14)
 - Basket Masculino (15 - 17 / 18 - 40 / +40)
 - Basket Femenino (15 - 17 / +18)

PARA
Niños desde 9 años, jóvenes y adultos



Formación

Fútbol y Basket, enfocados específicamente. Formación en Gimnasia Artística y Karate.

OBJETIVO. Enseñanza de la técnica y táctica de estos deportes buscando, en el proceso de aprendizaje, el perfeccionamiento de las mismas.

- ACTIVIDADES**
- Escuela de Fútbol Mixto (6 - 7 / 8 - 9 / 10 - 11 años)
 - Fútbol Pro Masculino (12 - 14 / 15 - 17)
 - Entrenamiento Especial Fútbol Masculino (+18)
 - Entrenamiento Especial Fútbol Femenino (+18)
 - Academia de Basket Mixto (6 - 7 / 8 - 9 / 10 - 11)
 - Gimnasia Artística (6 - 7 / 8 - 9 / 10 - 11 / 12 - 14)
 - Karate (6 - 8 / 9 - 11 / 12 - 14)

PARA
Niños, jóvenes y adultos



FITNESS

Sala Vitale, Master Sala y Piscina

Introducción

Clases dirigidas basadas en el aprendizaje de valores y hábitos de vida saludables.

OBJETIVO. Dar inicio a un proceso de formación integral en salud y bienestar.

ACTIVIDADES

- Basic Strength (11 - 14 años)
- Basic Indoor Bike (11 - 14)
- Zumba® Basics (11 - 14)

PARA
Niños y adolescentes

Body and Mind

El adecuado nivel de equilibrio para alcanzar óptimos niveles de salud y bienestar.

OBJETIVO. Orientado a quienes buscan potenciar sus niveles de salud física y mental mediante la práctica sistemática de actividades dirigidas.

ACTIVIDADES

- Pilates y Pilates terapéutico (+18)
- Yoga (+18)
- Stretching (+18)
- Piscina relax (+18)

PARA
Adultos

Diversión

Clases de intensidad leve a alta a través del baile.

OBJETIVO. Mejorar las capacidades cardiovasculares y coordinativas.

ACTIVIDADES

- Zumba® Teen Femenino (15 - 17)
- Zumba® ambos sexos (+18)
- Power Zumba® ambos sexos (+18)
- Zumba® Masters ambos sexos (+40)

PARA
Jóvenes y adultos

Entrenamiento

Actividades dirigidas, que presentan una amplia gama de intensidades.

OBJETIVO. Aumentar el nivel de rendimiento físico, mejorar la composición corporal, bajar de peso, reducir niveles de estrés, o simplemente mantenerse activo y en forma.

ACTIVIDADES

- Musculación y Cardio: Principiante, Intermedio, Avanzado (+18)
- Core express: equilibrio de las formas (+15)
- Entrenamiento en suspensión (+15)
- Higiene de columna, salud articular, estabilidad, equilibrio, re educación postural (+18)
- Total Body: Gimnasia Integral ambos sexos (+18)
- Fit Woman: Gimnasia Integral femenina (+18)
- Gimnasia Localizada tradicional ambos sexos (+18)
- Gimnasia Localizada tradicional adultos ambos sexos (+40)
- Hidro Basic: Hidrogimnasia nivel principiante (+16)
- Power Hidro: Hidrogimnasia nivel avanzado (+16)
- Hidrogimnasia terapéutica (18 - 40)
- Hidrogimnasia terapéutica Masters (+ 40)
- Piscina relax (+18)

PARA
Jóvenes y adultos



RENDIMIENTO

Gimnasio Full Training y Área Boxing

Entrenamiento Funcional

Programa concebido para mejorar la aptitud física de personas que desean superar su rendimiento y lograr calidad de vida a través de sesiones de entrenamiento que integran la fuerza, coordinación, agilidad y resistencia.

OBJETIVO. Se adapta a las necesidades de cada socio, desde la pérdida de peso, aumento de la fuerza, mejorar la condición física, moverse mejor o experimentar un modo de entrenamiento innovador.

ACTIVIDADES

- Entrenamiento funcional básico (+18)
- Entrenamiento funcional avanzado (+18)
- Entrenamiento en suspensión (+18)

PARA Adultos



Rendimiento Deportivo

Programa de acondicionamiento que tiene como objetivo aumentar el rendimiento físico a quienes practiquen algún deporte o aquellos que buscan en todo momento superar sus límites individuales.

OBJETIVO. Reducir el riesgo de lesión, identificar y corregir desequilibrios musculares, mejorar la calidad de movimiento, aumentar los niveles de fuerza y potencia en todo el cuerpo, aumentar la producción de energía y aumentar el rendimiento deportivo.

ACTIVIDADES

- Start performance (+18 años)
- High performance (+18)
- Indoor Bike (+15)
- Box workout (+15)

PARA Jóvenes y adultos



MEDICINA DEL DEPORTE

Clínica Meds*

DESCUENTOS
Importantes
para socios
ENFOQUE

Rehabilitación, Nutrición y Terapia del dolor

Clínica de referencia en medicina deportiva para asesorar y promover una vida activa y saludable.

CONSULTA MÉDICA

- Medicina del Deporte
- Traumatología
- Cardiología
- Pediatría
- Ginecología
- Medicina Osteopática
- Dermatología

SERVICIOS CLÍNICOS

- Laboratorio de análisis clínicos
- Imagenología

PLANES Y PROGRAMAS

- Evaluación Pre Participativa
- ECG, ergometría, ecocardiografía.
- Cineantropometría y test de la pisada
- Evaluaciones posturales. RPG
- Control bioquímico del entrenamiento

FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN

- Rehabilitación de lesiones deportivas
- Fisioterapia
- Acupuntura y electro acupuntura
- Ondas de choque
- Rehabilitación funcional
- Reintegro deportivo
- Rehabilitación de patologías laborales

HIDROTERAPIA

- Rehabilitación y terapia acuática
- Rehabilitación post cirugía de rodilla, hombro, codo, columna, pie y tobillo, cadera
- Reestablecimiento de la dinámica de marcha
- Programa lumbalgia crónica e higiene de columna

CONSULTA MÉDICA

- Examen pre participativo
- Evaluación cardiológica del deportista

- Evaluación bioquímica del entrenamiento
- Prevención de ECNT

PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

- Abordaje de pacientes especiales, sobrepeso y obesidad, hipertensión arterial, diabetes, dislipemias
- Programas personalizados de reintroducción al deporte

RECUPERACIÓN POST COMPETENCIA

- Hidroterapia
- Masaje deportivo
- Crioterapia
- Vacumm terapia

CALIDAD DE VIDA

- Terapia del dolor
- Viscosuplementación, terapia con ácido hialurónico
- Plasma rico en plaquetas

NUTRICIÓN

- Nutrición para la calidad de vida
- Nutrición deportiva
- Nutrición para la alta competencia

SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

- Planificación de la suplementación deportiva
- Evaluación y seguimiento
- Productos seleccionados y cumplimiento de normas antidopaje

SPA MÉDICO

- Masaje relax
- Acupuntura
- Electroterapia
- Cupping
- Drenaje linfático manual
- Mesoterapia

*Servicio dentro del centro con costo adicional.



CLÍNICA
MEDS
Enfocados en tu salud