

Gimnasio

Los socios y socias de la Sociedad Bilbaina tienen a su disposición un gimnasio completamente equipado.

Un especialista en entrenamiento personal ofrece distintas modalidades de entrenamiento individualizado según los objetivos del socio/a; aumento de masa muscular, pérdida de grasa corporal, mejora de flexibilidad y movilidad...

Modalidades de entrenamiento:

- **Entrenamiento con peso corporal** (Calistenia, Crossfit, Hit, Tabata, etc...)
- **Con cargas externas** (barras, discos, kettlebell, saco búlgaro, mancuernas, y máquinas)
- **Con elementos auxiliares:** Bandas elásticas, balón medicinal, TRX, etc
- **Sesiones de iniciación de Stretching, Pilates, Bodytonic.**

Horario de las instalaciones: De 07.00 a 22.00 horas.

Además, se ofrece de manera gratuita para el/la socio/a actividades grupales en distintos horarios durante la semana.

Actividades disponibles:

- **STRETCHING (Estiramientos)**

Tiene cómo objetivo el estiramiento de la musculatura.

Beneficios:

1. Ayuda a rebajar las tensiones músculo esquelética.
2. Aumentar la flexibilidad.
3. Aumentar y recuperar rangos de movimiento articular para mejorar las posturas.
4. Calmar nuestro cuerpo.

Duración: 30 minutos.

- **PILATES / GAP/ CORE (Glúteo, abdomen, piernas).**

Tiene cómo objetivo fortalecer el cuerpo y la mente desde la parte más profunda a la más superficial aumentando así el dinamismo y la fuerza muscular al mismo tiempo.

Beneficios:

1. Mejora de la postura corporal.
2. Mejora de la fuerza y flexibilidad muscular.
3. Mejora de la respiración.
4. Mejora del estrés.
5. Moldea la figura.
6. Entrenamiento sin lesiones.

Duración: 45 minutos.



- **CROSSFIT**

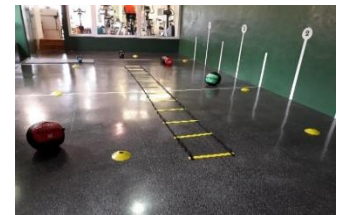
Sistema de entrenamiento basado en ejercicios funcionales constantemente variados e individualizados a una intensidad controlada a través de diferentes estrategias de entreno (Tabatas, Hit, Amrap, Emoms, etc.....).

Así mismo, disponemos de material específico (Balones medicinales, Sacos búlgaros, kettlebells, mancuernas, TRX, combas, bandas elásticas, etc...).

Beneficios:

1. Ayuda a eliminar grasa.
2. Ganancia de resistencia.
3. Aumento de masa muscular.
4. Estiliza nuestra figura.
5. Complementa otras prácticas deportivas, mejorándolas.

Duración: 45 minutos.



- **BODYTONIC**

Sistema de entrenamiento integral que combina ejercicios con peso corporal y auto carga de manera individualizada con el objetivo de iniciarnos en los circuitos funcionales.

Beneficios:

1. Mejora del estado de forma.
2. Tonificación muscular.
3. Beneficios sobre el sistema cardio-respiratorio
4. Quema de grasas.
5. Mejora de la resistencia.

Duración 45 minutos.

