

adaptivAEROBIC

Un producto. Cuatro niveles. Ponte en movimiento.



adaptivAEROBIC es un producto que usa el tiempo, la intensidad y la coordinación como variables para ajustar el nivel de dificultad de la clase.

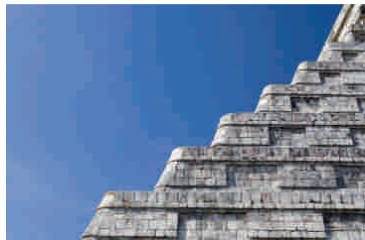
El AEROBIC conlleva muchas connotaciones anticuadas. La mayoría de las personas lo relacionan con Jane Fonda, con el baile o piensan que es una actividad para mujeres. La palabra AEROBIC viene de “actividad aeróbica”, que se refiere a hacer una actividad física durante un tiempo determinado a una intensidad que no produce ácido láctico en los músculos. Es decir, la actividad se hace a una intensidad que permite a los músculos soportar el esfuerzo.

adaptivAEROBIC se divide en cuatro niveles:

- adaptivAEROBIC **basic** ●
- adaptivAEROBIC **active** ●●
- adaptivAEROBIC **sport** ●●●
- adaptivAEROBIC **extreme** ●●●●

adaptivSTEP

Un producto. Cuatro niveles. Alcanza la cima.



adaptivSTEP es un producto que usa el tiempo, la intensidad y la coordinación como variables para ajustar el nivel de dificultad de la clase.

Step es una actividad aeróbica que se desarrolla a una intensidad que le permite a tus músculos soportar el esfuerzo y evita la producción de ácido láctico. Las clases de adaptivSTEP incorporan un mezcla equilibrada entre dificultad cardiovascular y coordinación.

adaptivSTEP se divide en cuatro niveles:

- adaptivSTEP **basic** ●
- adaptivSTEP **strength basic** ●●
- adaptivSTEP **active** ●●●
- adaptivSTEP **sport** ●●●●
- adaptivSTEP **extreme** ●●●●●

adaptivENERGY

Un producto. Cuatro niveles. Siente el ritmo.



Disfruta descargando toda tu energía saltando, corriendo y gritando al ritmo de la música en esta sesión sin combinaciones complicadas. Cuanta más energía inviertas en esta clase más recibirás a cambio!

adaptivENERGY es un producto que aumenta su dificultad al incrementar la duración y la intensidad de la clase. Algunas clases incorporan el método de entrenamiento de intervalos de la intensidad y pueden causar la producción. Las clases de adaptivENERGY incorpora ejercicios muy simples en cuanto a coordinación se refiere pero muy intensos en trabajo cardiovascular.

adaptivENERGY se divide en dos niveles:

- adaptivENERGY **active** ●●
- adaptivENERGY **step active** ●●●
- adaptivENERGY **step strength active** ●●●●
- adaptivENERGY **sport** ●●●●●
- adaptivENERGY **step sport** ●●●●●●

adaptivSTRENGTH

Un producto. Cuatro niveles. Encuentra tu fuerza.



adaptivSTRENGTH es una actividad de fuerza/musculación que se desarrolla a una intensidad que le permite a tus músculos soportar el esfuerzo y evita la producción de ácido láctico.

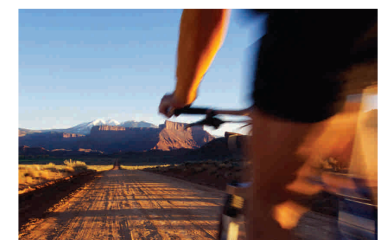
Las clases de adaptivSTRENGTH incorporan un balance entre la dificultad técnica y la intensidad del ejercicio.

adaptivSTRENGTH se divide en cuatro niveles:

- adaptivSTRENGTH **basic** ●
- adaptivSTRENGTH **active** ●●
- adaptivSTRENGTH **sport** ●●●
- adaptivSTRENGTH **extreme** ●●●●

adaptivSPINN

Un producto. Cuatro niveles. Rompe tus barreras.



adaptivSPINN es una forma simple, efectiva y divertida de mejorar tu capacidad cardiovascular. La resistencia de la bicicleta se puede ajustar manualmente permitiéndote controlar la intensidad de tu entrenamiento. Esto hace que esta clase sea perfecta tanto para principiantes como para personas con mas experiencia entrenando.

adaptivSPINN se divide en cuatro niveles:

- adaptivSPINN **basic** ●
- adaptivSPINN **active** ●●
- adaptivSPINN **sport** ●●●
- adaptivSPINN **tour sport** ●●●●
- adaptivSPINN **interval sport** ●●●●●
- adaptivSPINN **extreme** ●●●●●●