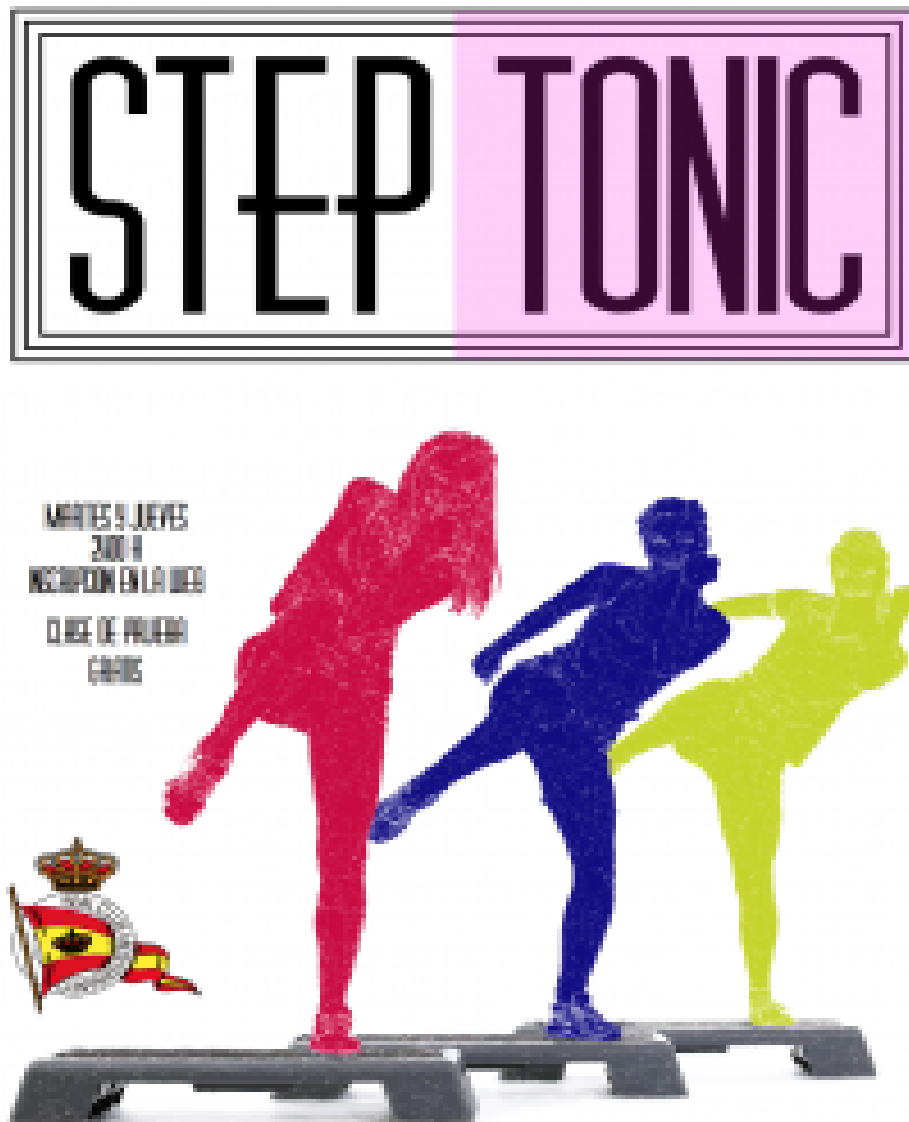


Nueva actividad en Fitness: Step Tonic



Nuestro equipo de Fitness del Real Club Mediterráneo sigue apostando por la diversidad con respecto a las distintas formulaciones deportivas dentro de esta disciplina de manera que es posible alternar múltiples actividades reconociendo cuál se adapta mejor a nuestra actividad física.

Así, se acaba de poner en marcha una nueva clase de Step Tonic.

El STEP es un tipo de clase aeróbica que consiste en subir y

bajar de una plataforma combinando pasos al ritmo de la música. Incluye una amplia variedad de patrones y ejercicios que se desarrollan al ritmo de cada canción.

El TBC y tonic es una clase de acondicionamiento de trabajo general, donde se mezclan ejercicios de tonificación con material diverso: fitball, pesas, cintas elásticas etc.

Clase muy completa de intensidad media, y dificultad baja.

Beneficios:

- Trabajo de tensión muscular y la tonificación.
- Mejoramos los reflejos y la coordinación.
- Aumenta la respuesta cardíaca.
- Quemamos grasas.

En el enlace que dejamos a continuación pueden inscribirse en dicha actividad.

[INSCRIPCIÓN FITNESS 2018-19](#)