

# Nuevas clases de prueba: Calisthenia, Yoga y Pilates

La sección de Fitness del Real Club Mediterráneo, en su continua búsqueda para la incorporación de novedosas clases de actividades dirigidas y la práctica de otras disciplinas bien extendidas, anuncia la siguientes clases de prueba para la próxima semana: Calisthenia (nivel 1), Yoga y Pilates.

La **calisthenia** es un sistema de ejercicios físicos con el propio peso corporal. En este sistema, el interés está en los movimientos de grupos musculares más que en la potencia y el esfuerzo. Los ejercicios realizados en calistenia se dividen en básicos (ejercicios comunes para el fortalecimiento de los músculos), estáticos (ejercicios avanzados que consisten en mantener una misma posición por algún periodo de tiempo, estos requieren mucha fuerza muscular) y dinámicos (ejercicios avanzados que consisten en el movimiento, se utilizan en «freestyle», aparte de fuerza requieren gran agilidad y reflejos).

El **yoga** es una disciplina, más que un deporte, porque no trata solo de cultivar el cuerpo, sino también la mente, y el alma. El yoga nació en la India y es una práctica de meditación muy común en el hinduismo.

El **pilates** es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX, ideado en base a otras disciplinas y uniendo el dinamismo y la fuerza con el control mental, la respiración y la relajación.

## ***HORARIOS***

- Calisthenia (nivel 1): jueves 31 a las 21:00 h
- Yoga: martes 28 a las 10:30 h
- Pilates: miércoles 29 a las 17:00 h

La participación de todos los interesados será apta hasta completar aforo.

Tras esta clase de prueba se valorará la incorporación de esta disciplina a la ya variada oferta de nuestras actividades dirigidas.