



GAP (Glúteos, Abdomen y Piernas) es una actividad física grupal diseñada para fortalecer, tonificar y definir la musculatura de la zona media e inferior del cuerpo.

Este tipo de entrenamiento busca mejorar la postura, aumentar la resistencia muscular y promover un estilo de vida saludable.

Las clases están dirigidas a personas de todas las edades con distintos niveles de condición física; adaptando la intensidad según las necesidades individuales.

BENEFICIOS DEL GAP

- Mejora fuerza y resistencia muscular localizada.
- Aumenta el gasto calórico.
- Favorece la estabilidad del core y postura corporal.
- Previene lesiones en la zona lumbar y miembros inferiores.
- Aumenta el bienestar físico y emocional.

¿Cuáles son los horarios y valores?

Martes y jueves de 13:15 hrs a 14:00 hrs en YMCA Valparaíso (calle Blanco 1117). El programa tiene un valor mensual de \$25.000.

¿Cuándo inician las clases?

Inician el martes 13 de mayo con un Master Class gratuito en nuestras instalaciones.

Instructora

Frima Ruiz - profesional deportiva YMCA Valparaíso.

DESARROLLO DE LA CLASE

- a) Calentamiento
- b) Bloque Principal de Piernas
- c) Bloque de Glúteos
- d) Bloque de Abdomen
- e) Vuelta a la calma y estiramiento