

Fitness en Grupo

Fitness en grupo en NMSU ofrece una amplia variedad de actividades de fitness estructuradas para cumplir con sus objetivos personales. Nuestros instructores están preparados para inspirarte y motivarte a cambiar y/o continuar con conductas saludables relacionadas con el ejercicio físico.

Políticas de AggieFit

1. El horario mostrado no refleja las clases ofrecidas durante los descansos del semestre o períodos intermedios.
2. El espacio y el equipo de la clase son limitados. Las clases se llevan a cabo sobre una base **de primer llegado, primer servicio**. Una vez que un aula alcanza la máxima ocupación, no se admitirán otros clientes.
3. Por favor, sea cortés con los instructores y otros participantes de la clase – encienda todos los teléfonos celulares en silencio y absténgase de hablar o enviar mensajes de texto mientras las clases están en sesión.
4. No hay clases en las vacaciones universitarias.
5. Para obtener más información, llame al **575-646-2907** o envíenos un correo electrónico a aggiefit@nmsu.edu

Descripción de las clases

Absolute Core

Una hora completa de escultura del núcleo apuntando abdominales para un vientre tonificado y redefinido. Todos los niveles de intensidad para trabajar el núcleo. ¡Más que simples crujidos! Desafía tu núcleo con ejercicios de fuerza que incluirán tablas y equilibrio.

Cardio Combo

Esta clase de cardio te llevará a través de múltiples formatos de fitness aeróbico para incluir, kick boxing, ejercicios aeróbicos de paso, tonificación y ejercicios abdominales, coronados con un estiramiento relajante. Si estás buscando probar

algo nuevo en cada clase, mejorar tu aptitud aeróbica y quemar muchas calorías, ¡esta clase es para ti!

Group RIP

Una clase de fuerza corporal total que es desafiante y dinámica. Este entrenamiento de resistencia de alta intensidad con el uso de la barra se dirigirá a todos los grupos musculares con una friolera de 800 repeticiones que construyen un cuerpo fuerte, delgado!

Groove

Groove es una clase de empoderamiento, baile fitness para bailarines de todos los niveles. Los bailarines aprenderán coreografía fácil de seguir a través de música audaz. ¡Esta clase sigue un formato de estilo HIIT con un enfoque en el ejercicio cardiovascular energizante!

Indoor Cycling (Morning Ride, Noon Ride, Evening Ride)

El ciclismo en interiores te ofrece cuarenta y cinco minutos de cardio que quema calorías que aumentarán tu resistencia y crearán tu confianza. Con buena música y un ambiente de grupo, su instructor le llevará a través de subidas de colinas, sprints y carreteras planas. La mejor parte es que usted controla todo. Desde tu velocidad y resistencia hasta tu nivel de intensidad, tu entrenamiento puede ser tan fácil o tan desafiante como lo haces. ¡Recuerde traer una toalla y una botella de agua!

Yoga

Ofrecemos varias clases de yoga con estilos individuales. Para incluir, el yoga Vinyasa, Hatha y Flujo Dinámico que vincula la respiración con el movimiento, desarrolla la fuerza de la parte superior del cuerpo y el núcleo, mientras que el incorpora estiramiento ligero y se sostiene.

Zumba

Baile fitness con una fusión de música latina e internacional - temas de baile que crean un entrenamiento de fitness dinámico, emocionante y eficaz. Las rutinas cuentan con entrenamiento en intervalos aeróbicos/fitness con una combinación de ritmos rápidos y lentos que tonifican y esculpe el cuerpo.

Zumba Toning

La tonificación de Zumba te ayuda a concentrarte en grupos musculares específicos. Mejora el sentido del ritmo y la coordinación, al tiempo que tonifica las zonas objetivo, incluidos los brazos, el tronco y la parte inferior del cuerpo

Barre

Barre es un entrenamiento de tonificación, levantamiento de peso corporal. Involucra a los músculos que normalmente no atacarías, los que están en el interior de tu cuerpo y que no alcanzan sentadillas, estocadas y sentadillas. Con altas repeticiones y movimientos de bajo impacto, Barre desafía a cualquiera que busque afinar sus músculos.