

KIKOTRAINING

Un Centro De Entrenamiento Para Todos

Entrenamiento Cercano, Profesional Y Adaptado A Cada Persona.

NIVELES DE ENTRENAMIENTO



Salud y Bienestar

Nivel Suave - Terapéutico



Vida Activa

Nivel Iniciación



Kiko Training

Nivel Iniciación - Medio



Entrena Diferente

Nivel Medio - Avanzado



Uso Libre

Entrenamiento Autónomo



**Rendimiento
Y Oposiciones**

Trabajo Específico



Crece Fuerte

Niños Y Adolescentes

- **Salud y Bienestar** - Ejercicio Adaptado Y Movilidad
- **Vida Activa** - Inicio Al Entrenamiento
- **Kiko Training** - Nuestro Método De Trabajo, Más De 300 Personas Confían En Nosotros
- **Entrena Diferente** - Modalidades Deportivas Exigentes
- **Uso Libre** - Entrenamiento Autónomo
- **Rendimiento Y Oposiciones** - Trabajo Específico
- **Crece Fuerte** - Desarrollo Físico Infantil



SECCIÓN SALUD

Entrenamientos de intensidad moderada orientados a mejorar la movilidad, reducir molestias y aumentar la calidad de vida.

Ideal para iniciarse en el ejercicio a partir de los 50 años

SESIONES



PILATES. Trabajo de control corporal, estabilidad y postura para fortalecer el cuerpo desde la base.

YOGA. Sesiones enfocadas en movilidad, respiración y bienestar físico y mental.

FUNCIONAL. Ejercicio físico guiado con progresiones controladas para mejorar fuerza y autonomía diaria.

ESPALDA SANA. Programa para mejorar el movimiento, fortalecer la musculatura postural y reducir molestias.

ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD. Trabajo de flexibilidad y descarga para un cuerpo saludable

KIKO GYM



Espacio de iniciación al gimnasio con supervisión, orientado a crear hábitos saludables y mejorar la condición física general.

HORARIO : LUNES A JUEVES DE 17:30 a 20:30



MAÑANAS DE SALUD



Entrenamientos adaptados para personas mayores.

KIKO GYM (9:30 a 11:30) LUNES - MIERCOLES - VIERNES

SECCIÓN SALUD (9:30 y 10:30) MARTES Y JUEVES

VIDA ACTIVA

La sección para quienes quieren ponerse en forma y mantener una vida activa y funcional. Entrenamientos guiados y progresivos adaptados a cada persona para mejorar fuerza, movilidad y energía en el día a día.

KIKO TRAINING



Sesiones semi-personales de entrenamiento funcional adaptadas a cada cliente orientadas a desarrollar un cuerpo fuerte, sano y funcional.

Lunes • CARDIO

Miércoles • FUERZA

Viernes • MIX

KIKO GYM



Espacio de entrenamiento supervisado orientado a mejorar la condición física, consolidar la técnica y trabajar fuerza y movilidad de forma segura y progresiva.

Horario: lunes a jueves de 17:30 a 20:30.

CLASES DIRIGIDAS



CORE • Fortalecimiento de la zona media

CICLO • Trabajo cardiovascular en bicicleta

BOXFIT • Cardio con técnicas de boxeo

GAP • Trabajo específico de glúteos, abdomen y piernas

K-Fit • Tonificación global del cuerpo

ZUMBEA • Ejercicio cardiovascular con baile.

KIKO TRAINING

Entrenamiento funcional en grupo con un objetivo diferente cada día

- ✓ **Adaptadas a cada cliente.** El entrenador dirige la sesión, corrige la técnica y adapta los ejercicios.
- ✓ **Sesiones dinámicas.** Nunca repites la misma clase.
- ✓ **Progresión real**
- ✓ **Entrenamiento eficiente en 50min.** No hay espejos.
- ✓ **Objetivo claro.** Desarrollar un cuerpo funcional, ágil y fuerte.

Lunes - *Cardio funcional*



Trabajo cardiovascular dinámico para mejorar la resistencia.

Martes - *Fuerza Cross*



Entrenamientos siguiendo los principios de fuerza para desarrollar potencia y control corporal.

Miércoles - *Fuerza funcional*



Sesión centrada en mejorar la técnica de los ejercicios, consolidar la base del entrenamiento y corregir la postura.

Jueves - *Cardio Cross*



Entrenamiento intenso combinando trabajo cardiovascular y movimientos funcionales.

Viernes - *Mix funcional*



Sesión variada que combina fuerza, cardio y ejercicios funcionales.

Sábado - *Kiko Saturday*



La mejor manera de empezar el fin de semana.

ENTRENA DIFERENTE

Sección orientada a modalidades deportivas exigentes como competiciones híbridas, crossfitness, calistenia y OCR. Programación con pizarras de trabajo disponibles para realizar cualquier día de la semana.

KIKOTRAINING

Martes. FUERZA
Jueves. CARDIO



ATHLETE

Lunes. STRONGH
Miércoles. ENDURANCE



HYBRID LIFE

Martes. NEXUM
Jueves. DEKA



CALISTENIA Y OCR

Lunes y Jueves



INICIACIÓN HYBRID

Jueves



INICIACIÓN OBSTÁCULOS

Jueves

SIMULACROS MENSUALES

Simulaciones ADAPTADA POR NIVELES para vivir un entrenamiento dinámico y de superación. Viernes y sábado. Participación con amigos o en familia.

CRECE FUERTE

Sección orientada al desarrollo físico de niños y adolescentes mediante actividades deportivas adaptadas a su edad.

NIÑOS DE 6-11



Clases grupales enfocadas en el aprendizaje del movimiento y el desarrollo físico progresivo.

PLAZAS LIMITADAS

Kiko Progress. Desarrollo del crecimiento, coordinación, fuerza básica I mediante dinámicas de grupo

OCR. Introduce a los niños en este grande deporte.

ADOLESCENTE 12-16



Kiko Gym. Espacio de entrenamiento supervisado orientado a enseñar a entrenar correctamente, crear hábitos saludables y desarrollar la condición física de forma progresiva.

“Sin unos buenos principios no es recomendable que vayan a uso libre”

PUEDE ACCER A TODOS LOS SERVICIOS CON EL TUTOR Y LA TARIFA CORRESPONDIENTE.

SIMULACRO EN FAMILIA



VIERNES Y SÁBADO. Simulación para vivir el deporte en familia, afrontando retos dinámicos y experiencias de superación en un ambiente motivador y divertido.

USO LIBRE



Centro de entrenamiento con diferentes zonas especializadas y área outdoor, preparado para trabajar musculación, powerlifting, hybrid, calistenia, OCR y preparación física específica.

Un entorno amplio, versátil y equipado para el rendimiento deportivo real, donde cada modalidad tiene su espacio y su material adecuado

USO LIBRE

Espacio destinado a personas que respetan el entrenamiento y el entorno donde lo practican.

Normas claras de comportamiento, orden y limpieza para mantener una cultura de trabajo seria y profesional.

KIKO TV

Kiko TV es la aplicación del centro diseñada para quienes entrenan en uso libre y quieren seguir una planificación real sin improvisar.

Eliges tu nivel y tu objetivo, y la app organiza tu trabajo sesión a sesión para que sepas exactamente qué hacer y puedas progresar con sentido.

RENDIMIENTO DEPORTIVO OPOSICIONES

Sección orientada al entrenamiento de rendimiento en busca de un objetivo específico, ya sea mejorar en tu disciplina deportiva o superar las pruebas físicas de una oposición. Desarrollo de fuerza, resistencia, velocidad y control mediante planificación estructurada y adaptada.

KIKO TV

Aplicación del centro con programas organizados por tipos de sesión (**fuerza, trabajo específico, prevención y movilidad**) para seguir tu preparación tanto en el centro como en casa y mantener una planificación real enfocada a superar las pruebas físicas.

KIKO GYM

Zona de entrenamiento semipersonal organizada mediante programación de **fuerza y trabajo** específico orientado a mejorar las cualidades físicas necesarias para las pruebas de oposición.

USO LIBRE

Acceso a un entorno de entrenamiento orientado a la **preparación física profesional**, con los recursos necesarios para entrenar con un enfoque específico más allá del gimnasio convencional.