

¿Qué es Oninlive?

Oninlive es entrenar lo que quiero, cuanto quiero y como quiero.

- Oninlive es un sistema único de clases virtuales que se instala en gimnasios.
- Puedo disfrutar de estas clases en sus llamativas pantallas verdes.
- Veo que estas clases se renuevan constantemente, así nunca me aburro.
- Puedo solicitar la clase que más me apetece, en cada momento.
- Oninlive es una sensacional opción para alcanzar mis objetivos.
- Oninlive hace que el gimnasio se adapte a mí.
- Oninlive es lo que necesito para entrenar A MI HORA.
- Oninlive me da algo diferente cada día.
- Con Oninlive puedo llegar a clase cuando quiero, cuando puedo.
- Con Oninlive puedo salir de la clase cuando me viene bien.
- Es estupendo ir a clase y tener intimidad a la vez.
- SÍ que puedo entrenar 30 minutos.
- Por fin me tienen en cuenta.

Intensidad

Existen diferentes intensidades, cada una destinada a un tipo de usuario y al objetivo deseado.

LOW

| Una intensidad apropiada para disfrutar. Estás entrenando, estás mejorando, lo estás pasando bien. Si quieres empezar a entrenar con buen pie, elige esta clase y acertarás.

BURNER

| Para bajar tu porcentaje de grasa de un modo rápido y efectivo has de elegir esta intensidad. Ahora lo vas a conseguir. Este es el camino. Y te vamos a ayudar. ¡Ven a las clases Burner!

HIGH

| La más alta exigencia. Para ponerte a prueba, para explorar tus límites. Si estás en forma, si quieres más y mucho más, esta es tu clase. Bajarás tus pulsaciones, mejorarás tus marcas.

STANDARD

| Esta es la clase habitual en todos los gimnasios, en la que se hace un poco de todo. Un valor seguro.

Modalidades

ELIPTING

Este es el entrenamiento que avanza con más fuerza en la paleta de clases de cardio. Con una posición muy ergonómica, es apta para todas las edades y condiciones físicas, y se aprende rápidamente. El corazón trabaja intensamente pero con fluidez, gracias a que interviene todo el cuerpo.

CICLO

Las clases de ciclo son las más frecuentadas por personas de todo el mundo. Vive el ritmo del pedaleo. Va a mejorar tu sistema cardiovascular y respiratorio. Te va a hacer quemar muchas calorías.

PUMP

Este entrenamiento de fuerza resistencia, en una coreografía fácil con pesas, te va a dibujar un cuerpo fitness bien moldeado, te hará sentir fuerte y dinámico y te divertirá. No se puede pedir más.

GAP

Para alcanzar la perfección en tus abdominales, para ayudarte a mantener buena salud en tu espalda necesitas esta clase. Tu zona media te lo agradecerá..

ABD

Ya no te vas a quejar más de lo aburrido que es hacer abdominales. Esta clase de 15 minutos pasa rápido y te hace trabajar como tú quieres.

STEP

Una clase de step forma tus glúteos y caderas como ninguna otra clase, y te ayuda a entrenar tu agilidad con dinamismo e intensidad.

STEP-C

Por fin puedes retomar tus divertidas coreografías. Concéntrate, pues toca divertirse montando una clase como sólo tú sabes hacerlo. Mejora tu coordinación. Mejora tu memoria.

FITNESS

Esta es la clase más versátil, en la que vas a usar todo tipo de elementos: mancuernas, barras, gomas, discos, pelotas... Esta clase te mantiene muy entretenido, el tiempo se te va a pasar volando.

PILATES

Toma el control. Busca tu centro. La clase de prestigio que todos quieren conocer. Tienes que probarlo.

Duración

Existen diferentes duraciones para cada una de las modalidades. A continuación te las detallamos para que sepas cual de ellas se adapta a mejor a tus necesidades:

15'

Es una duración ideal para entrenar abdominales: el complemento perfecto para el duro día de pesas. Fácil de seguir. Efectivo.

30'

Esta duración marca la diferencia. Ahora se pueden hacer todas las modalidades en sólo 30 minutos, y con la intensidad más apropiada a cada uno. Ya no hay excusa de falta de tiempo. Y si quieres, puedes combinar esta clase con un poco de entrenamiento con aparatos.

45'

Cuando 30 minutos se te queda corto y una hora es demasiado encuentras aquí tu justo término medio. También la puedes combinar.

60'

Esta es la duración más habitual, y no podía faltar en un horario Oninlive. Una duración redonda.

75'

Entramos en el terreno de la exigencia. Lo nunca visto en duración de clases. Una duración para experimentar nuevas sensaciones, para ponerte a prueba, para ganar.

90'

No va más. Si eres capaz de enfrentarte a una clase con esta duración, es que eres capaz de todo. Y si tu meta es perder peso, has encontrado la solución más radical.