



Clases Colectivas

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
9:30	CICLO INDOOR (Sala Fitness) Mamen	CICLO INDOOR (Sala Fitness) Alicia	CICLO INDOOR (Sala Fitness) Susana	CICLO INDOOR (S. Fitness) Mamen	CICLO INDOOR (S. Fitness) Mamen	CERRADO
9:30	AEROBIC (Sala 4)	AEROATAACK (Sala 4) Mamen	MEJORA FÍSICA (Sala 4) Mamen	TONIFICACIÓN (Sala 4) Alicia	STEP (Sala 4)	
10:30	TONIFICACIÓN (Sala 4) Mamen	GAP (Sala 4) Mamen	PILATES (Sala 6) Mamen	CIRCUIT TRAINING (Sala 4) Mamen	CORE (Sala 6) Mamen	
10:30			CICLO INDOOR (Sala Fitness) Susana			
11:30						

HORARIO DE VERANO - JULIO Y AGOSTO						ABD-EST PREPILATES CORE PREYOGA  PREPARACION FÍSICA ZUMBA STEP, AEROBIC, TONIFICACIÓN   FPA, CIRCUIT TRAIN. CICLO INDOOR TNT, AEROATAACK   	N I V E L E S I N T E N S I D A D
17:30							
18:00		CICLO INDOOR (Sala Fitness)		CICLO INDOOR (Sala Fitness)			
18:00	CIRCUIT TRAINING (Sala 4) Alicia	TONIFICACIÓN (Sala 4) Alicia	MEJORA FÍSICA (Sala 4) Loida	TNT (Sala 4) Loida	CIRCUIT TRAINING (Sala 4) Alicia		
18:30							
19:00	CICLO INDOOR (Sala Fitness)	CICLO INDOOR (Sala Fitness)	CICLO INDOOR (Sala Fitness)	CICLO INDOOR (Sala Fitness)	CICLO INDOOR (Sala Fitness) Alicia		
19:00	MEJORA FÍSICA (Sala 4) Alicia	GAP (Sala 4) Alicia	CORE (Sala 6) Loida	ZUMBA (Sala 4) Loida	GAP (Sala 4)		
19:30							
20:00	PILATES (Sala 6)	AEROBIC (Sala 4)	FPA (Sala 4) Loida	YOGA (Sala 6) Loida	PILATES (Sala 6)		
20:00							

CICLO INDOOR
CICLO DOWN
CUERPO Y MENTE
BAILE
CARDIOVASCULAR
TONIFICACIÓN

ACTIVIDADES COLECTIVAS

Te explicamos qué es cada actividad. ¿Te animas?



Actividad	Descripción
CICLO INDOOR	Ejercicio cardiovascular pedaleando sobre una bicicleta alternando diferentes intensidades al ritmo de la música.
CICLO DOWN	25' de ejercicio cardiovascular pedaleando sobre una bicicleta alternando diferentes intensidades al ritmo de la música y 25' de ejercicios de tonificación.
ZUMBA	Actividad de fitness dirigida a mantener un cuerpo saludable y a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.
PREPARACIÓN FÍSICA	Actividad física que incluye juegos y ejercicios que tienen como objetivo una mejora a nivel muscular y cardiovascular.
STEP	Programa dinámico que consiste en subir y bajar de un plataforma combinando pasos al ritmo de la música.
ABDOMINALES Y STRETCHING	Clase específica para el trabajo abdominal y de flexibilidad a través de diferentes métodos.
CORE	Actividad coreográfica con base musical que facilita el aprendizaje y ejecución de la clase. Fusiona pilares importantes de la actividad física: Yoga, Pilates y trabajos exclusivos para mejorar el control del movimiento y el cuerpo.
GAP	Clase colectiva de tonificación específica para trabajar glúteos, abdomen y piernas.
MEJORA FÍSICA	Multi-ejercicios en busca de una mejora a nivel muscular y cardiovascular.
FPA	El entrenamiento más completo con clases dirigidas. Es la tendencia del entrenamiento moderno. Sesión con circuitos y tiempos. Trabajo de las principales cualidades físicas mediante estaciones de control corporal, potencia y agilidad-velocidad. La mayor ventaja es que el nivel lo marca el propio alumno.
TNT	Trabajo de fuerza-resistencia pensado para tonificar los principales grupos musculares empleando base musical y usando diferentes ritmos y variaciones en la ejecución.
PRE-YOGA	Iniciación a este conjunto de técnicas de yoga que buscan el desarrollo físico, psíquico y espiritual.
PRE-PILATES	Iniciación al método Pilates basado en el control postural, el equilibrio mediante el trabajo de la zona abdominal y la respiración.
AEROATAACK	Entrenamiento cardiovascular diseñado para mejorar la fuerza y la resistencia, mediante un grupo de ejercicios en los que se combinan movimientos aeróbicos, con ejercicios de fuerza y estabilización postural.
TONIFICACIÓN	Entrenamiento de fuerza basada en la tonificación muscular apoyado en una base musical.
CIRCUIT TRAINING	Entrenamiento en circuito de fuerza resistencia con base musical.

