



Clases Colectivas

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
9:30	CICLO INDOOR (S. Fitness) Mamen	CICLO INDOOR (S. Fitness) Loida	CICLO INDOOR (S. Fitness) Susana	CICLO INDOOR (S. Fitness) Mamen	CICLO INDOOR (S. Fitness) Mamen	CICLO INDOOR 45" (S. Fitness) Loida
9:30	ZUMBA (Sala 4) Loida	FPA (Sala 4) Mamen	MEJORA FÍSICA (Sala 4) Mamen	STEP (Sala 4) Sara	TNT (Sala 4) Loida	
10:30	MEJORA FÍSICA (Sala 4) Mamen	GAP (Sala 4) Mamen	ABD & STRETCHING (Sala 4) Mamen	PREPILATES (Sala 4) Sara	ZUMBA (Sala 4) Loida	FPA (Sala 4) 45" (10:15) Loida
10:30	CORE (Sala 2) Loida	CICLO INDOOR (S. Fitness) Loida	CICLO INDOOR (S. Fitness) Susana	CICLO INDOOR (S. Fitness) Mamen	CICLO INDOOR (S. Fitness) Mamen	
11:30						PILATES (Sala 4) (11:00) Loida

17:30		MEJORA FÍSICA (Sala 4) Loida	CICLO DOWN (S. Fitness) Clara	MEJORA FÍSICA (Sala 4) Loida	FPA (Sala 4) Loida	ABD-EST PREPILATES CORE PREYOGA 	N I V E L E S I N T E N S I D A D
17:30							
18:00	TNT (Sala 4) Loida		GAP 30' (Sala 4) Loida				
18:30	CICLO DOWN (S. Fitness) Roberto	CICLO DOWN (S. Fitness) Roberto	CICLO INDOOR (S. Fitness) Clara	CICLO DOWN (S. Fitness) Roberto	CICLO DOWN (S. Fitness) Susana	CICLO DOWN PREPARACION FÍSICA ZUMBA STEP  	
18:30		FPA (Sala 4) Loida	CORE (Sala 4) Loida	ZUMBA (Sala 4) Loida	PREPILATES (Sala 4) Loida		
19:00	CORE (Sala 4) Loida						
19:30	CICLO INDOOR (S. Fitness) Roberto	CICLO INDOOR (S. Fitness) Roberto	CICLO INDOOR (S. Fitness) Clara	CICLO INDOOR (S. Fitness) Roberto	CICLO INDOOR (S. Fitness) Susana		
19:30		ZUMBA (Sala 4) Loida	TNT (Sala 4) Loida	PRE-YOGA (Sala 4) Loida	GAP 30" (Sala 4) Loida	FPA CICLO INDOOR TNT   	
20:00	GAP (Sala 4) Loida				CORE (Sala 4) Loida		
20:00	PREPARACION FÍSICA (Pista polideportiva)		PREPARACION FÍSICA (Pista polideportiva)				
20:30		ABD-EST (Sala 4) Loida	PREPILATES (Sala 4) Loida	ABD-EST (Sala 4) Loida			



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.

