

# HORARIOS ACTIVIDADES DIRIGIDAS



del 24 JUNIO  
al 15 SEPTIEMBRE



**FITNESS**

- ABDOMINALES
- BODY JUMP
- BOXING
- BUNDAFIT
- CICLO INDOOR
- GIMNASIA MANTENIMIENTO
- GLUTEBOOM
- HIIT 30'
- PERFECTBODY
- PILATES
- POWER
- RITMO
- STRETCHING
- TRX
- WELL-FIT
- YOGA
- ZENYO

MAÑANA

HORA	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
08:00	1	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	
	3		TRX		POWER		
09:00	1		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
	2	BOXING					
	3	POWER	BUNDAFIT	GLUTEBOOM		POWER	
10:00	2	PILATES	YOGA	PILATES	PILATES	YOGA	
	3	GIM MANT		GIM MANT		GIM MANT	TRX
	4						
11:00	2		ZENYO		YOGA		
	3						PERFECTBODY
	4	WELL-FIT		WELL-FIT		WELL-FIT	

TARDE

15:30	1		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
	3	POWER		BODY JUMP			
16:30	2						
	3	BODY JUMP	BOXING	TRX		PERFECTBODY	
17:30	2					ABDOMINALES 30'	
	3	PERFECTBODY	GLUTEBOOM	POWER	BUNDAFIT		
18:30	1	CICLO INDOOR					
	2						
	3	POWER	BUNDAFIT	GLUTEBOOM	BODY JUMP	BOXING	
19:30	1						
	2	PILATES		PILATES		ZENYO	
	3	GLUTEBOOM	POWER	PERFECTBODY	TRX	POWER	
20:30	2	YOGA		YOGA			
	3		PERFECTBODY		PERFECTBODY		

**AQUAGYM**

- AQUAGYM

HORA	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
08:00		AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	
09:00			AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM
10:00		AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM	AQUAGYM
11:00							
19:00			AQUAGYM		AQUAGYM		
20:00		AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM	

MAÑANA

TARDE

# FITNESS

## CARDIOVASCULAR

<b>BODY JUMP</b>	Coreografías que combinan saltos con movimientos de brazos y piernas sobre un mini trampolín. Energico y divertido con beneficios como la mejora de la capacidad cardiovascular y control postural.
<b>BUNDAFIT</b>	Coreografías que intercalan pasos de baile adecuados para todo tipo de persona en la que tonificas y esculpes tu cuerpo, quemando calorías y mejorando tu autoestima.
<b>CICLO INDOOR</b>	Entrenamiento basado en el ciclismo mediante música e indicaciones del instructor. Fortalece y tonifica el tren inferior, combate el estrés, adaptado a cualquier condición física.
<b>BOXING</b>	Apasionante entrenamiento en el que se utilizan técnicas de lucha energéticas y desafiantes. Motivador para aquellos que lo practican
<b>RITMO</b>	Déjate llevar con el ritmo de bachata, cumbia, step... Divertidas sesiones con las que quemarás calorías bailando y riendo.

## TONIFICACIÓN

<b>TRX</b>	Entrenamiento en suspensión, donde aprovechando el peso de nuestro cuerpo, conseguimos de forma completa, tonificar y mejorar la flexibilidad y estabilidad, además de ganar fuerza explosiva y muscular.
<b>POWER</b>	Entrenamiento inspirado en el peso libre en el que trabajamos la musculatura a través del ejercicio resistido con pesas, barras y discos, consiguiendo un cuerpo más atlético y definido.
<b>PERFECTBODY</b>	Entrenamiento funcional de acondicionamiento y preparación física que incorpora movimientos como correr, saltar, ejercicios de fuerza y control postural. Es dinámico y divertido.
<b>GLUTEBOOM</b>	Entrenamiento centrado en la mejora muscular de los glúteos, con el objetivo de ofrecer fortalecimiento y tonificación de todo el tren inferior y zona media combinado con trabajo cardiovascular.
<b>GYM MANTENIMIENTO</b>	Circuito de entrenamiento enfocado en mejorar las actividades de la vida diaria.
<b>WELL-FIT</b>	Entrenamiento con máquinas guiadas, buscando mejorar la fuerza desde un movimiento fácil y controlado.
<b>ABDOMINALES</b>	Programa de tonificación abdominal donde a través de un circuito al ritmo de la música y con material auxiliar trabajamos todo el conjunto abdominal y musculatura complementaria.
<b>HIIT</b>	Programa de 30 minutos en el que se realiza mediante intervalos cortos, de alta intensidad un trabajo de fuerza-resistencia que nos ayuda a tonificar y definir, a la vez que trabajamos el sistema cardiovascular.

## CONCIENCIA CORPORAL

<b>PILATES</b>	Programa basado en el control profundo del cuerpo y la mente con el fin de activar el sistema circulatorio y linfático, estirando cada músculo y tendón, llevando una respiración controlada. Mejora la coordinación, flexibilidad y musculatura, además de corregir la postura y espalda.
<b>YOGA</b>	Significa unión (del hombre con la realidad). Técnica de autorrealización y mejora del ser humano trabajando el desarrollo y crecimiento personal para alcanzar la máxima salud y felicidad.
<b>STRETCHING</b>	Estiramientos de la musculatura con el objetivo de mejorar la flexibilidad de manera controlada.
<b>ZENYO</b>	Fusión mente-cuerpo en un entrenamiento que, a través de la música, armonía y fluidez de los movimientos, mejoramos la flexibilidad, postura y respiración

## PISCINA

<b>AQUAGYM</b>	Mejora el tono muscular y aumenta tu resistencia cardiovascular combinando ejercicios de aerobico y fuerza, mejorando la coordinación y la agilidad con soporte musical.
<b>AQUA MANTENIMIENTO</b>	Mejora el tono muscular, movilidad articular y amplitud de movimientos, además de desarrollar la coordinación y socialización de manera lúdica en el agua.