HORARIOS ACTIVIDADES DIRIGIDAS

FITNESS

ABDOMINALES · ANIMAL FLOW · BODY JUMP · BOXING · CICLO INDOOR · EXO · GIMNASIA MANTENIMIENTO · GLUTEBOOM · PERFECTBODY · PILATES · POWER · STRETCHING · TRX · WELL-FIT · YOGA · ZENYO · ZUMBA

	HORA	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
MAÑANA	07:00	2				PILATES		
		3		PERFECTBODY	POWER		PERFECTBODY	
	08:00	1	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	
		2		PILATES		STRETCHING		
		3	PERFECTBODY	POWER	TRX	POWER	GLUTEBOOM	
	09:00	1		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR
		2	BOXING		YOGA		ZENYO	
		3	POWER	ZUMBA	GLUTEBOOM	GLUTEBOOM	POWER	
		Exterior	EXO	EXO	EXO	EXO	EXO	
	10:00	2	GIM MANT	ABDOMINALES 30'	GIM MANT	TRX	GIM MANT	
		3	PILATES	YOGA	PILATES	PILATES	YOGA	TRX
	11:00	2	PILATES	ZENYO	PILATES	YOGA	PILATES	
		3		GIM MANT		GIM MANT		PERFECTBODY
		4	WELL-FIT		WELL-FIT		WELL-FIT	
TARDE	15:30	1		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
		3	POWER		BODY JUMP		POWER	
	16:30	3	BODY JUMP	BOXING	TRX	GLUTEBOOM	PERFECTBODY	
	17:30	1	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
		2	PERFECTBODY	STRETCHING	YOGA	ZENYO	ABDOMINALES 30'	
		3	BOXING	GLUTEBOOM	POWER	ZUMBA	BODY JUMP	
	18:30	1	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
		2	STRETCHING	PILATES	STRETCHING	PILATES	PILATES	18h ANIMAL FLOW
		3	POWER	ZUMBA	GLUTEBOOM	BODY JUMP	ZUMBA	
	19:30	1	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR			
		2	PILATES	ZENYO	ABDOMINALES 30'	STRETCHING	ZENYO	19h YOGA
		3	GLUTEBOOM	POWER	PILATES	TRX	POWER	
		Exterior	EXO		EXO		EXO	
	20:30	2	YOGA		YOGA		STRETCHING	
		3		PERFECTBODY		PERFECTBODY		

PISCINA

AQUAGYM · AQUA MANTENIMIENTO

	HORA	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
MAÑANA	08:00		AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	
	09:00			AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM
	10:00		AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM	AQUAGYM
	11:00		AQUA MANT.		AQUA MANT.		AQUA MANT.	
TARDE	18:00							AQUAGYM
	19:00			AQUAGYM		AQUAGYM		
	20:00		AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM	

INFO: C/ Sáhara, 26 - 07703 - Mahón - Tel.: 971 36 25 35 - info@malbugercentrodeportivo.com - www.malbugercentrodeportivo.com

FITNESS

CARDIOVASCULAR

BODY JUMP	Coreografías que combinan saltos con movimientos de brazos y piernas sobre un mini trampolín. Enérgico y divertido con beneficios como la mejora de la capacidad cardiovascular y control postural.
ZUMBA	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.
CICLO INDOOR	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.
BOXING	Apasionante entrenamiento en el que se utilizan técnicas de lucha energéticas y desafiantes. Motivador para aquellos que lo practican

TONIFICACIÓN

TRX	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.
POWER	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.
PERFECTBODY	Entrenamiento funcional de acondicionamiento y preparación física que incorpora movimientos como correr, saltar, ejercicios de fuerza y control postural. Es dinámico y divertido.
GLUTEBOOM	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.
GYM MANTENIMIENTO	Circuito de entrenamiento enfocado en mejorar las actividades de la vida diaria.
WELL-FIT	Entrenamiento con máquinas guiadas, buscando mejorar la fuerza desde un movimiento fácil y controlado.
ABDOMINALES	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.
EXO	Entrenamiento variado al aire libre. Sesiones de 45 minutos en el gimnasio exterior que combina fuerza, resistencia y trabajo cardiovascular con el uso o no de material.

CONCIENCIA CORPORAL

PILATES	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.
YOGA	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.
STRETCHING	Estiramientos de la musculatura con el objetivo de mejorar la flexibilidad de manera controlada.
ANIMAL FLOW	Es un programa de movimiento basado en movimiento animal, divertido, desafiante y efectivo.Este sistema está diseñado para mejorar la fuerza, la potencia, la flexibilidad, la movilidad y la coordinación para todos los niveles físicos.
ZENYO	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

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