

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
8:00	9:00	Ciclo Indoor		Ciclo Indoor			8:00	9:00
8:00	8:30		Actívate		Actívate		8:00	8:30
9:30	10:30		Ciclo Indoor	LES MILLS BODYPUMP	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	9:30	10:30
10:00	11:00	LES MILLS BODYPUMP					10:00	11:00
10:30	11:30		ZUMBA FMS	Pilates	ZUMBA FMS	LES MILLS BODYPUMP	10:30	11:30
11:00	12:00	Core					11:00	12:00
11:30	12:30		LES MILLS BODYBALANCE	GAP	LES MILLS BODYBALANCE	Pilates	11:30	12:30
12:30	13:30	Mayores	Mayores	Mayores	Mayores	Mayores	12:30	13:30
14:30	15:00	Fit-Cross						
14:30	15:30		LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA FMS	LES MILLS BODYBALANCE		14:30	15:30
14:30	15:30	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	CYCLING	14:30	15:30
17:30	18:30		GAP	Pilates	ZUMBA FMS	LES MILLS BODYBALANCE	17:30	18:30
18:00	19:00	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor		18:00	19:00
18:00	19:00	LES MILLS BODYPUMP					18:00	19:00
18:30	19:30		ZUMBA FMS	GAP	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYPUMP	18:30	19:30
19:00	20:00	Pilates					19:00	20:00
19:00	20:00	Ciclo Indoor		Ciclo Indoor		Ciclo Indoor	19:00	20:00
19:00	19:30	Fit-Cross	Fit-ABS	Fit-Cross	Fit-ABS		19:00	19:30
19:00	20:00	Runner's Club		Runner's Club				
19:30	20:00	Tour Fitness						
19:30	20:30		LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	HIIT	19:30	20:30
20:00	21:00	ZUMBA FMS	Ciclo Indoor		Ciclo Indoor		20:00	21:00
20:30	21:30		LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA FMS	LES MILLS BODYBALANCE		20:30	21:30
21:00	22:00	LES MILLS BODYCOMBAT					21:00	22:00
21:00	22:00	Ciclo Indoor		Ciclo Indoor			21:00	22:00

La empresa, atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, puede modificar el horario de clases colectivas.

Para el buen funcionamiento de la instalación, es obligatorio reservar y validar las clases y hacer uso de la toalla.

Es necesario un mínimo de 4 personas para impartir las clases, siendo diferente el aforo máximo en función de la actividad.

Las clases de Mayores se desarrollan en grupos reducidos que incluyen, únicamente, tres sesiones a la semana. Sujetas a tarifa adicional.

Síguenos en redes sociales



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		SÁBADO	DOMINGO
9:00 10:00						9:00 10:00		
11:00 12:00						11:00 12:00		
13:00 14:00						13:00 14:00		
14:30 15:30						14:30 15:30		
17:00 18:00						17:00 18:00		
18:00 19:00						18:00 19:00		
19:00 20:00						19:00 20:00		
20:00 21:00						20:00 21:00		
21:00 22:00						21:00 22:00		

La empresa, atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, puede modificar el horario de clases virtuales. Al margen de este horario, y si la proyección no interfiere con la ocupación de la sala, se podrán solicitar más clases.

ACTÍVATE*: sesión de 30 minutos intensa en la que se realiza trabajo en circuito enfocado a la mejora de las diferentes cualidades físicas.

BODYBALANCE: programa de entrenamiento inspirado en el Yoga, el Tai Chi y el Pilates, que mejora la flexibilidad y la fuerza. Te aportará una sensación de calma y bienestar.

BODYCOMBAT: programa de entrenamiento cardiovascular inspirado en las Artes Marciales, con el que liberarás grandes dosis de adrenalina y descubrirás tu fuerza interior. Sus movimientos derivan de una gran variedad de disciplinas: Karate, Boxeo, Tae Kwon Do, Tai Chi y Muay Thai.

BODYCOMPLET: sesión de acondicionamiento físico general en la que se combinan ejercicios aeróbicos con ejercicios globales de fuerza, utilizando para ello distintos materiales como steps, barras, mancuernas, gomas elásticas, etc.

BODYPUMP: clase original con barra y discos que fortalece y tonifica todo el cuerpo. Trabajarás los principales grupos musculares utilizando los mejores ejercicios de la sala de fitness: squats, presses, elevaciones y curls.

CICLO INDOOR: esta actividad es un modelo de entrenamiento de resistencia,

donde realizamos un trabajo cardiovascular sobre la bicicleta con un soporte musical y con diferentes métodos de trabajo según los objetivos perseguidos..

CORE: clase destinada al fortalecimiento de la faja abdominal, la mejora del control postural y la prevención de lesiones a nivel lumbar. Se acompaña de una batería de estiramientos que complementan la sesión.

FIT-CROSS*: es un sistema de entrenamiento basado en la ejecución de ejercicios funcionales de alta intensidad que varían constantemente. Se trata de una actividad muy completa, puesto que se trabajan: la fuerza, la agilidad, la potencia, la resistencia muscular, la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad, la precisión, la velocidad y la resistencia cardiovascular y respiratoria.

GAP: clase de tonificación focalizada en 3 zonas principales de nuestro cuerpo: Glúteos, Abdominales y Piernas.

HIIT: entrenamiento cardiovascular de alta intensidad en el que se trabaja, principalmente, la resistencia a través de la autocarga y la pliometría.

JÓVENES:** sesiones enfocadas al trabajo de fuerza para favorecer el desarrollo físico y cognitivo en adolescentes.

MAYORES:** clase diseñada para la 3ª edad en la que se trabaja, en función de los días, la resistencia, la fuerza, el ritmo y la flexibilidad.

PILATES: método que incorpora un conjunto de ejercicios cuya finalidad es la de ejercitar el cuerpo y la mente, coordinando la realización de los mismos con la respiración.

POWER: trabajo basado en el entrenamiento en circuitos. Combina ejercicios globales y analíticos, siempre creando un entorno aeróbico que favorece el consumo calórico.

RUNNER'S CLUB*: entrenamiento de la resistencia y de la técnica de la carrera.

TOUR FITNESS: Actividad dedicada a enseñar las diferentes zonas de la sala fitness (cardio, musculación, funcional), así como la utilización de máquinas y material de la misma. Se ayudará a resolver dudas sobre este ámbito y así poder fomentar un entorno seguro y eficaz de trabajo.

ZUMBA: sesión de baile divertida y energética que combina distintos ritmos latinos de alta y baja intensidad.

* La sesión se verá condicionada por la participación mínima de 2 personas y por un máximo de 18.

** Sujetas a tarifa adicional al tratarse de grupos cerrados.