






















7 DE ENERO AL 22 DE JUNIO

HORARIO DE CLASES COLECTIVAS

Lunes a Viernes de 07:00- 23:00 | Sábados de 09:00-19:30 | Domingos y Festivos de 10:00-15:00

|  | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|--|---|---|--|---|---|--|
| 8:00-8:30 | | ACTÍVATE | | ACTÍVATE | | |
| 8:00-8:45 | CICLO INDOOR | | CICLO INDOOR | | | |
| 9:30-10:15 | | CICLO INDOOR |  ZUMBA | CICLO INDOOR | CICLO INDOOR | |
| 10:00-10:45 |  | | | | | |
| 10:30-11:15 | | HIIT | GAP |  ZUMBA |  | CICLO INDOOR  |
| 11:00-11:45 | CORE | | | | | |
| 11:30-12:15 | |  | PILATES |  | PILATES | CICLO INDOOR  |
| 14:30-15:15 | FIT-CROSS |  | GAP |  | | |
| 17:30-18:15 |  | GAP | PILATES | GAP |  | |
| 18:00-18:45 | | FIT-CROSS | | FIT-CROSS | | |
| 18:30-19:15 | PILATES |  ZUMBA | HIIT |  |  | |
| 19:00-19:30 | | | TOUR FITNESS | | | |
| 19:00-19:45 | CICLO INDOOR | CICLO INDOOR | | CICLO INDOOR | | |
| 19:00-21:00 | RUNNER'S CLUB | | RUNNER'S CLUB | | | |
| 19:30-20:15 |  ZUMBA |  |  |  | CICLO INDOOR | |
| 20:00-20:45 | CICLO INDOOR | | CICLO INDOOR | CICLO INDOOR | | |
| 20:30-21:15 |  |  |  ZUMBA |  | | |

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

Las clases podrán realizarse en exterior a elección del profesor y según condiciones climatológicas y de temperatura.

Para el buen funcionamiento de la instalación, es obligatorio reservar y validar las clases, así como 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.


























Mantente informado y conectado a nosotros

   @wellsportclub  www.wellsportclub.com

7 DE ENERO AL 22 DE JUNIO

HORARIO DE CICLO VIRTUAL

Lunes a Viernes de 07:00- 23:00 | Sábados de 09:00-19:30 | Domingos y Festivos de 10:00-15:00

|  | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|---|---|---|
| 09:00-09:45 | BESTCYCLING  | | BESTCYCLING  | | |
| 11:00-11:45 | BESTCYCLING  | | BESTCYCLING  | | BESTCYCLING  |
| 12:00-12:45 | BESTCYCLING  | BESTCYCLING  | BESTCYCLING  | BESTCYCLING  | BESTCYCLING  |
| 13:00-13:45 | | BESTCYCLING  | | BESTCYCLING  | |
| 14:30-15:15 | BESTCYCLING  | | BESTCYCLING  | | BESTCYCLING  |
| 17:00-17:45 | BESTCYCLING  | | BESTCYCLING  | | BESTCYCLING  |
| 18:00-18:45 | BESTCYCLING  | BESTCYCLING  | BESTCYCLING  | BESTCYCLING  | BESTCYCLING  |
| 19:00-19:45 | | | BESTCYCLING  | | |
| 20:00-20:45 | | BESTCYCLING  | | | |

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

La reproducción de las clases virtuales no es automática, por lo que se deberán solicitar en recepción.

Es obligatorio el uso de toalla.

Recomendamos una toalla que cubra toda la superficie del manillar de la bici.

Limpia y desinfecta la bici utilizada con los sprays de desinfección que tenemos a disposición.

Rogamos respeten la posición de las bicis.

DESCRIPCIÓN DE CLASES COLECTIVAS

| | | |
|---|--|---|
| HIIT | BODYBALANCE | PILATES |
| Entrenamiento cardiovascular de alta intensidad en el que se trabaja la resistencia a través de la autocarga y la pliometría. | Programa de entrenamiento inspirado en el Yoga, Tai Chi y Pilates, que mejora la flexibilidad y la fuerza. Te aportará calma y bienestar. | Método que incorpora un conjunto de ejercicios coordinados con la respiración cuya finalidad es la de ejercitar el cuerpo y la mente, |
| FIT-CROSS/ABS* | BODYPUMP | CORE |
| Entrenamiento muy completo basado en la ejecución de ejercicios funcionales de alta intensidad. Se trabaja la fuerza, agilidad, potencia, resistencia, coordinación, equilibrio, precisión, flexibilidad y velocidad. | Clase 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. | 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. |
| ZUMBA | BODYCOMBAT | CICLO INDOOR |
| Sesión de baile energética y divertida que combina distintos ritmos latinos de alta y baja intensidad. | Programa de entrenamiento cardiovascular inspirado en las Artes Marciales con el que liberarás adrenalina y descubrirás tu fuerza interior. Sus movimientos derivan disciplinas como: Tai Chi, Karate, Boxeo, Tae Kwon Do y Muay Thai. | Entrenamiento de resistencia, donde realizamos un trabajo cardiovascular sobre la bicicleta con un soporte musical y con diferentes métodos de trabajo según los objetivos. |
| GAP | TOUR FITNESS | MAYORES** |
| Clase de tonificación focalizada en 3 zonas principales de nuestro cuerpo: Glúteos, Abdomen y Piernas. | Actividad dedicada a enseñar las diferentes zonas de la sala fitness, así como la utilización de máquinas y material. Se resolverán dudas sobre este ámbito, fomentando un entorno de trabajo seguro y eficaz. | Clase diseñada para la 3º edad en la que se trabaja la resistencia, fuerza, ritmo y flexibilidad. |
| ACTÍVATE* | | RUNNER'S CLUB |
| Sesión intensa de 30 min en la que se realiza trabajo en circuito para mejorar las cualidades físicas. | | Entrenamiento de la resistencia y de la técnica de la carrera. |

* La sesión se verá condicionada por la participación mínima de 3 personas y por un máximo de 12.

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