

23 DE JUNIO AL 31 DE JULIO

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

wellfit gym	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
8:00-8:30		ACTÍVATE				
8:00-8:45	CICLO INDOOR					
9:00-9:45			CICLO INDOOR			
9:30-10:15					CICLO INDOOR	
10:30-11:15	LES MILLS BODYPUMP	HIIT	GAP	ZUMBA	LES MILLS BODYPUMP	CICLO INDOOR LES MILLS BODYPUMP
11:30-12:15	CORE	LES MILLS BODYBALANCE	PILATES	LES MILLS BODYBALANCE	PILATES	CICLO INDOOR LES MILLS BODYBALANCE
14:30-15:15	FIT-CROSS	LES MILLS BODYPUMP	GAP	LES MILLS BODYBALANCE		
17:30-18:15	LES MILLS BODYPUMP	GAP	PILATES	FIT-CROSS	LES MILLS BODYBALANCE	
18:30-19:15	PILATES	ZUMBA	HIIT	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYPUMP	
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	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT		
20:00-20:45	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
20:30-21:15	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA	LES MILLS BODYBALANCE		

El día 25 de julio el centro abrirá sus puertas de 10:00 - 15:00.

El 26 de julio el horario será de 09:00 - 15:00, suprimiendo las clases colectivas.

Para el buen funcionamiento de la instalación, es obligatorio reservar y validar las clases, hacer uso de la toalla, así como limpiar el material usado.

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

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

23 DE JUNIO AL 31 DE JULIO

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
08:00-08:45			BEST CYCLING 		BEST CYCLING 
09:30-10:15	BEST CYCLING 	BEST CYCLING 		BEST CYCLING 	
11:00-11:45	BEST CYCLING 		BEST CYCLING 		BEST CYCLING 
12:30-13:15		BEST CYCLING 		BEST CYCLING 	
14:30-15:15	BEST CYCLING 		BEST CYCLING 		BEST CYCLING 
18:00-18:45	BEST CYCLING 	BEST CYCLING 	BEST CYCLING 	BEST CYCLING 	
19:00-19:45			BEST CYCLING 		
19:30-20:15					BEST CYCLING 
20:00-20:45		BEST CYCLING 			

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*	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.