

DEL 1 AL 31 DE AGOSTO

HORARIO DE CLASES COLECTIVAS

Lunes a Viernes de 07:00- 22:00 | Sábados de 09:00-15:00 | Domingos y Festivos de 10:00-15:00

|  | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|--|----------------------|-----------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
| 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 | |
| 11:30-12:15 | CORE | LES MILLS BODYBALANCE | PILATES | LES MILLS BODYBALANCE | PILATES | |
| | | | | | | |
| 14:30-15:15 | | LES MILLS BODYPUMP | | | | |
| | | | | | | |
| 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 | | |
| 19:30-20:15 | 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 | | |

En agosto, el centro abrirá sus puertas de lunes a viernes de 07:00 a 22:00, sábados de 09:00 a 15:00 (excepto sábado 30 agosto que restableceremos horario habitual de apertura) y domingos de 10:00 a 15:00, suspendiendo las clases colectivas del sábado.

El día 15 de agosto el centro permanecerá cerrado.

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.

DEL 1 AL 31 DE AGOSTO

HORARIO DE CICLO VIRTUAL

Lunes a Viernes de 07:00- 22:00 | Sábados de 09:00-15:00 | Domingos y Festivos de 10:00-15:00

|  | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|---|---|---|
| 08:00-08:45 | BESTCYCLING  | | BESTCYCLING  | | BESTCYCLING  |
| 09:30-10:15 | BESTCYCLING  | BESTCYCLING  | | BESTCYCLING  | |
| 11:00-11:45 | BESTCYCLING  | | BESTCYCLING  | | BESTCYCLING  |
| 12:30-13:15 | | BESTCYCLING  | | BESTCYCLING  | |
| 14:30-15:15 | BESTCYCLING  | | BESTCYCLING  | | BESTCYCLING  |
| 18:00-18:45 | BESTCYCLING  | BESTCYCLING  | BESTCYCLING  | BESTCYCLING  | |
| 19:00-19:45 | | | BESTCYCLING  | | |
| 19:30-20:15 | | | | | 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* | 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.