1 DE SEPTIEMBRE AL 14 DE DICIEMBRE

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		ACTÍVATE			
8:00-8:45	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR				
9:30-10:15		CICLO INDOOR	ZUMBA	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
10:00-10:45	LesMills BODYPUMP						
10:30-11:15		HIIT	GAP	ZUMBA	LesMills BODYPUMP	CICLO INDOOR	LesMills BODYPUMP
11:00-11:45	CORE						
11:30-12:15		LesMills BODYBALANCE	PILATES	LesMills BODYBALANCE	PILATES	CICLO INDOOR	LesMills BODYBALANCE
14:30-15:15	FIT-CROSS	LesMills BODYPUMP	GAP	LesMills BODYBALANCE			
17:30-18:15	LesMills BODYPUMP	GAP	PILATES	GAP	LesMills BODYBALANCE		
18:00-18:45		FIT-CROSS		FIT-CROSS			
18:30-19:15	PILATES	ZUMBA	HIIT	LesMills BODYPUMP	LesMills BODYPUMP		
19:00-19:30			TOUR FITNESS				
19:00-19:45	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR			
19:30-20:15	ZUMBA	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYPUMP	LesMills BODYCOMBAT	CICLO INDOOR		
20:00-20:45	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	CICLO INDOOR			
20:30-21:15	LesMills BODYCOMBAT	LesMills BODYPUMP	ZUMBA	LesMills BODYBALANCE			

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, 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

1 DE SEPTIEMBRE AL 14 DE DICIEMBRE

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

wellfit gym	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

Entrenamiento cardiovascular de alta intensidad en el que se trabaja la resistencia a través de la autocarga y la pliometría.

FIT-CROSS/ABS*

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.

ZUMBA

Sesión de baile energética y divertida que combina distintos ritmos latinos de alta y baja intensidad.

GAP

Clase de tonificación focalizada en 3 zonas principales de nuestro cuerpo: Glúteos, Abdomen y Piernas.

ACTÍVATE*

Sesión intensa de 30 min en la que se realiza trabajo en circuito para mejorar las cualidades físicas.

BODYBALANCE

Programa de entrenamiento inspirado en el Yoga, Tai Chi y Pilates, que mejora la flexibilidad y la fuerza. Te aportará calma y bienestar.

BODYPUMP

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.

BODYCOMBAT

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.

TOUR FITNESS

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.

PILATES

Método que incorpora un conjunto de ejercicios coordinados con la respiración cuya finalidad es la de ejercitar el cuerpo y la mente,

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.

CICLO INDOOR

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

MAYORES**

Clase diseñada para la 3º edad en la que se trabaja la resistencia, fuerza, ritmo y flexibilidad.

RUNNER'S CLUB

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.**