

# HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS

HORARIO SALA LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

## ACTIVIDADES DE MAÑANA-MEDIODIA

7'00 a 7'50	6	Pilates (DA)		Global Training (DA)		LES MILLS BODYPUMP		
7'00 a 7'55	5	Spin Paradise (DA)		Spin Paradise (DA)				
7'00 a 8'00	SF					Running (MARI)		
7'15 a 8'00	P		Aquagym (AL)		Aquagym (AL)			
7'30 a 8'00	SF	FUNCTIONAL BOX (JO/TO)				FUNCTIONAL BOX (JO/TO)		
8'00 a 8'50	1	T.B.C. (ALB)				LES MILLS BODYPUMP		
8'30 a 9'15	2			Circuito Fitness (ALA)				
9'00 a 9:30	2		Circuito Fitness (ALB)					
9'00 a 10'00	2	Circuito/Zumba(ALB)			Circuito/Zumba(ALB)	Circuito Fitness (MARI)		
9'15 a 10'00	6			Espalda Sana (AN)				
9'30 a 10'15	6		Stretching (DA)					
9'30 a 10'25	5	Spin Paradise (AI)		Spin Paradise (ALA)				
9'30 a 10'30	6				Pilates/Hipos (MARI)			
9'30 a 10'20	1	LES MILLS BODYPUMP		T.B.C. (MI)				
9'30 a 10'20	2		G.A.P. (ALB)		T.B.C. (IS)			
9'30 a 10'30	4		CrossFitness (AI)		CrossFitness (AI)	CrossFitness (AI)		
9'30 a 11'00	6					Kundalini Yoga (QUIM)	Hatha Yoga Vinyasa (LA)	
10'00 a 10'45	1		Espalda Sana (AN)					
10'00 a 10'55	5						Spin Paradise	
10'05 a 11'35	6			Hatha Yoga (AN)				
10'30 a 11'25	5		Spin Paradise (DA)		Spin Paradise (IS)	Spin Paradise (DA)		
10'30 a 11'15	P	Aquagym (AL)	Aquagym (AL)	Aquagym (AL)	Aquagym (AL)	Aquagym (AL)		
10'30 a 11'30	2	ZUMBA				ZUMBA		TBC (JAVI.C)
10'30 a 11'25	1	LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYPUMP				
11'00 a 11'50	2			Stretching (DA)			TBC/Bodypump	
11'00 a 11'50	1			En forma (MARI)		En forma (MARI)		
11'00 a 11'50	6					Pilates/Hipos(MARI)		
11'00 a 12'30	6		Hatha Yoga (AN)					
12'00 a 12'50	6					Stretching (MARI)		
12'00 a 12'50	2	Pilates (MI)		Pilates (MI)				
12'00 a 12'45	P						Aquagym (SA)	Aquagym (AL)
12'00 a 13'00	2					ZUMBA		
12'00 a 13'00	5		Spin Virtual		Spin Virtual		Spin Virtual	Spin Virtual
13'30 a 14'15	P	Aquagym (PA)		Aquagym (PA)				
13'30 a 14'15	1	LES MILLS BODYPUMP						
13'30 a 14'20	1		G.A.P. (IS)	T.B.C. (MI)				
13'30 a 14'20	6				Pilates (IS)			
13'45 a 14'40	5	Spin Paradise (DA)		Spin Paradise (DA)		Spin Paradise (DA)		
13'45 a 14'15	SF		FUNCTIONAL BOX (JO/TO)			FUNCTIONAL BOX (JO/TO)		
14'30 a 15'20	1		T.B.C. (IR)			G.A.P. (IR)		
15'15 a 16'00	SF	FUNCTIONAL BOX (DA)		FUNCTIONAL BOX (A)				
15'30 a 16'25	5		Spin Paradise (DA)		Spin Paradise (DA)			
15'30 a 16'20	1					T.B.C./Bodypump (ALB)		
15'30 a 16'20	6	Pilates (MI)	Pilates (ALB)		Pilates (MI)			
15'30 a 16'30	2			ZUMBA				
16'00 a 16'30	P		Aqua Pilates (MARI)		Aqua Pilates (MARI)			
16'00 a 17'00	5	Spin Virtual		Spin Virtual				
16'30 a 17'00	P	Aqua ABD+RUN (PA)		Aqua ABD+RUN (PA)				
16'30 a 17'20	P		Aquagym (MARI)		Aquagym (MARI)			
16'30 a 17'30	6				Aeroyoga (MI)			
16'30 a 17'15	1	ZUMBA	T.B.C. (ALB)					
16'30 a 18'00	2	Tai-chi (BR)		Tai-chi (BR)		Tai-chi (BR)		

## ACTIVIDADES DE TARDE-NOCHE

17'00 a 18'00	5							Spin Virtual
17'30 a 18'00	6	Abdominales (DA) 30'		Abdominales (MI) 30'				
17'30 a 18'20	1			T.B.C. (MA)		LES MILLS BODYPUMP		
17'30 a 18'20	2	T.B.C. (IR)	G.A.P. (JU)					
17'30 a 18'20	6					Hatha Yoga (AN)		
17'30 a 19'00	6						Hatha Yoga Vinyasa (LA)	
18'00 a 18'55	5	Spin Paradise (DA)		Spin Paradise (M)		Spin Paradise (M)		
18'00 a 18'50	2			Pilates (MI)		ZUMBA		LES MILLS BODYPUMP
18'00 a 18'50	1	ZUMBA	T.B.C. (IR)					
18'00 a 18'50	4	CrossFitness (AI)		CrossFitness (AI)		LES MILLS BODYCOMBAT		CrossFitness (AI)
18'30 a 19'25	5		Spin Paradise (M)		Spin Paradise (M)			
18'30 a 19'00	SF		FUNCTIONAL BOX (AI)		FUNCTIONAL BOX (AI)			
18'30 a 19'20	6		Pilates/Hipos (IS)					
18'30 a 19'20	1			LES MILLS BODYPUMP		G.A.P. (IR)		
18'30 a 19'20	2		G.A.P. (IR)					
19'00 a 19'50	2		Step (JU)		LES MILLS BODYCOMBAT	T.B.C. (MA)		ZUMBA
19'00 a 19'50	6							
19'00 a 19'50	4		CrossFitness (AI)			CrossFitness (AI)		
19'00 a 19'50	1	LES MILLS BODYPUMP						
19'00 a 19'30	1		Abdominales (IR) 30'					
19'00 a 19'30	SF		FUNCTIONAL BOX (A)		FUNCTIONAL BOX (AI)			
19'00 a 20'00	6					Stretching/Hipos (MARI)		
19'00 a 20'00	6	Pilates/Hipos (IS)			AeroPilates (MI)			
19'00 a 20'00	5						Spin Virtual	
19'30 a 20'00	1							
19'30 a 20'00	SF						FUNCTIONAL BOX (JO/TO)	
19'30 a 20'25	5	Spin Paradise (M)		Spin Paradise (AI)				
19'30 a 20'20	1		G.A.P. (IR)		T.B.C. (VI)	LES MILLS BODYPUMP		
19'30 a 20'20	2		Step (IR)					
19'30 a 21'00	6		Hatha Yoga Vinyasa (LA)					
19'45 a 20'30	P	Aquagym (ES)	Aquagym (SA)	Aquagym (ES)	Aquagym (SA)	Aquagym (PA)		
20'00 a 20'55	5		Spin Paradise (M)		Spin Paradise (M)			
20'00 a 20'30	SF		FUNCTIONAL BOX (AI)					
20'00 a 20'50	1	Global Training (AI)						
20'00 a 21'00	4		Kick Boxing (WI)		Kick Boxing (WI)			
20'00 a 21'00	6			AeroYoga (MI)				
20'00 a 21'00	2			LES MILLS BODYCOMBAT		ZUMBA		
20'30 a 21'25	5						Spin Paradise (JAVI.C)	
20'30 a 21'30	6	Stretching/Hipos (IR)						
20'30 a 21:00	SF			FUNCTIONAL BOX (AI)				
20'30 a 20'45	1					Abdominales Express (IR)		
20'30 a 21'20	1			T.B.C. (IR)				
20'45 a 21'30	6					Pilates/Stretching (IR)		
21'00 a 21'30	SF		FUNCTIONAL BOX (AI)					
21'00 a 21'55	5	Spin Paradise (M)		Spin Paradise (M)				
21'00 a 21'50	2			ZUMBA				

Intensidad Baja Intensidad Media Cardiovascular Intensidad Media Muscular Intensidad Alta Actividades Acuáticas Activ. Complementarias

\* Laborables: 6:45 a 23h / Sábados: 9 a 20h / Domingos: 10 a 14h  
 \* Durante las Vacaciones, este horario se reducirá (finales de Julio, Agosto (Sábados de 10 a 14, Sábados Tarde y Domingos Cerrado), principios de Septiembre y Navidades)  
 \* Actividades complementarias no incluidas en la cuota: Tai-chi, AeroYoga. Aero Pilates, Pilates Máquinas. Consultar precio.  
 \* Este Horario puede ser modificado según las necesidades del Centro  
 \* P: piscina - E: salida al aire libre

A: Ana - AL: Alejandro - ALB: Alba - AI: Aitor - ANG: Angie - BR: Braulio - DA: David - ES: Ester - IR: Ira - IS: Ismael - JAVI.C: Javi Cordero - M: Marc S. - WI: Willi - VI: Viviana - MARI: Mariana  
 MI: Mireia - SA: Sara - PA: Paula - LA: Laura - YO: Yorgis - MIRI: Miriam. - ALB: Alba - ALA: Alan - QUIM: Quim - LE: Lester - DAV: David - MA: Marta - JU: Juan - JO: Joan - TO: Toni

## DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS

- **SPINNING:** sesión de ciclismo Indoor que tiene el objetivo de pedalear al ritmo de la música para la mejora de la resistencia aeróbica y el tono muscular del tren inferior.
- **RUNNING:** sesión de running en el aire libre con el objetivo de mejorar tu técnica y capacidad aeróbica.
- **SPIN VIRTUAL:** sesión de ciclismo Indoor dirigida virtualmente sin monitor.
- **KICK BOXING:** es un deporte de contacto de origen japonés, en el cual, se mezclan las técnicas de lucha o combate del boxeo, con otras artes marciales como el karate y el boxeo tailandés o muay thai.
- **CROSS FITNESS:** sesión de 1h donde se trabaja la fuerza y acondicionamiento físico total: resistencia cardio-respiratoria, resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio, precisión.
- **STEP:** sesión coreografiada en la que se utiliza una plataforma de altura baja (step) destinada a la mejora de la coordinación y resistencia aeróbica.
- **TBC:** sesión destinada a mejorar el tono muscular a través de diferentes ejercicios y con distintos materiales combinado con música.
- **GLOBAL KIDS:** sesión destinada para niños entre 7 y 12 años donde se divertirán y harán ejercicio a través de juegos y circuitos adaptados a su edad.
- **GLOBAL TRAINING:** sesión destinada a mejorar el tono muscular, la fuerza y la resistencia a través de un método diferente de entrenamiento.
- **FUNCTIONAL BOX:** circuitos de 30 minutos en la sala de fitness basados en entrenar a partir de los movimientos funcionales del cuerpo, donde mejoraremos la resistencia, la fuerza, el equilibrio y la quema de grasas.
- **ZUMBA:** actividad cardiovascular que combina actividad deportiva con ritmos latinos.
- **EN FORMA:** sesión destinada para la 3ª edad, donde se realizan diversas actividades: baile, juegos, ejercicios de tonificación y estiramientos, buscando mejorar la forma física.
- **YOGA:** sesión destinada a estirar el cuerpo con la finalidad de proporcionar equilibrio personal y bienestar mental de alta intensidad.
- **G.A.P. (Glúteos, abdominales y piernas):** sesión destinada a mejorar el tono muscular y reducir el porcentaje de grasa localizada en glúteos abdominales y piernas.
- **ABDOMINALES:** sesión destinada a mejorar el tono muscular del abdomen.
- **STRETCHING:** sesión de estiramientos destinada a mejorar la flexibilidad y movilidad articular mediante ejercicios de sencilla ejecución.
- **PILATES:** sesión destinada a la corrección postural, fortalecimiento de la espalda y región abdominal.
- **ESPALDA SANA:** sesión destinada a la corrección postural y fortalecimiento específica de la espalda.
- **AQUAGYM:** variante aeróbica dentro del agua cuya finalidad es la de mejorar la fuerza, resistencia, la condición cardiovascular y la circulación. Así como también, la reducción del estrés, la mejora del bienestar general y los hábitos de sueño.
- **AQUAGYM 3ª EDAD:** sesión acuática específica para la tercera edad más orientada a la prevención y salud.
- **AQUA ABD+RUN:** sesión acuática específica de media hora de duración que trabaja la zona abdominal y las piernas.
- **AQUA PILATES:** variante de pilates suelo dentro del agua que trabaja la corrección postural, la fuerza abdominal y la respiración.
- **ENTRENAMIENTO HIIT:** entrenamiento de intervalos de alta intensidad para mejorar la resistencia y quemar grasa
- **CIRCUITO FITNESS:** Sistema de entrenamiento con máquinas hidráulicas donde tonificaras y perderás peso. Este sistema aporta más ventajas que las máquinas convencionales de pesas, pues gracias al recorrido en positivo y negativo obtenemos en la mitad de tiempo los mismos resultados y cada uno puede adaptar su esfuerzo. Este sistema es perfectamente válido para todo tipo de personas.
- **BODY PUMP:** Entrenamiento de pesas que permite remodelar el cuerpo gracias al fortalecimiento y ganancia muscular que se genera en la clase, además de la quema de calorías a lo largo de la misma. Permite mejorar la coordinación, proteger los huesos y articulaciones de posibles lesiones y mejorar la condición física en general.
- **BODY COMBAT:** Programa de ejercicios cardiovasculares que se realiza en grupo y consiste en realizar movimientos de diferentes artes marciales como el taekwondo, karate, capoeira, muay thay (boxeo tailandés), tai chi o boxeo, entre otros, a través de coreografías con música en la que se pueden ejercitar brazos, ayuda a reducir la probabilidad de contraer una enfermedad cardiovascular y mejora el funcionamiento de los pulmones y el corazón. También tiene un importante efecto en los músculos, ya que ayuda a tonificarlos y moldearlos.

**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS (No incluídas en la cuota de socio):** Tai-chi, Aeroyoga, Aeropilates y Pilates Máquinas