

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS

HORARIO SALA LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

ACTIVIDADES DE MAÑANA-MEDIODÍA

7'00 a 7'50	6	Pilates (DA)		Global Training (DA)		Running (MARI)	
7'00 a 8'00	5	Spin Paradise (DA)			Spin Paradise (DA)		
7'00 a 8'00	6				AeroPilates (MI)		
7'15 a 8'00	P	Aquagym (AL)			Aquagym (AL)		
9'00 a 9'30	2	Circuito Fitness (A)			Circuito Fitness (A)		
9'00 a 10'00	2	Zumba Iniciación (A)				Zumba Iniciación (A)	
9'15 a 10'00	6			Espalda Sana (AN)			
9'30 a 10'15	6	Stretching (DA)			Pilates (MARI)		
9'30 a 10'30	5	Spin Paradise (AI)		Spin Paradise (ALA)			
9'30 a 10'20	1			T.B.C. (MI)			
9'30 a 10'20	2	G.A.P. (A)			T.B.C. (IS)		
9'30 a 10'30	4	CrossFitness (AI)			CrossFitness (AI)	CrossFitness (AI)	
9'30 a 11'00	6					Kundalini Yoga (ALI)	Hatha Yoga Vinyasa
10'00 a 10'45	1	Espalda Sana (AN)					
10'00 a 11'00	5						Spin Paradise
10'05 a 11'35	6			Hatha Yoga (AN)			
10'15 a 11'00	6	Abd.Hipopresivos (MARI)			Abd.Hipopresivos (MARI)		
10'30 a 11'30	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 (YO)	TBC (JAVI.C)
10'30 a 11'20	1	Tono Dumbell (A)		Tono Dumbell (MI)			
	2			Stretching (A)			TBC
11'00 a 11'50	1	En forma (MARI)			En forma (MARI)		
	6					Pilates (MARI)	
11'00 a 12'30	6	Hatha Yoga (AN)					
11'30 a 12'00	P	Aqua ABD+RUN (AL)		Aqua ABD+RUN (AL)		Aqua ABD+RUN (AL)	
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 (MARC)
	2						Aquagym (AL)
12'00 a 13'00	5	Spin Virtual			Spin Virtual		Zumba (MIRI)
	5						Spin Virtual
13'30 a 14'15	P	Aquagym (MARC)		Aquagym (PA)			
13'30 a 14'20	1	G.A.P. (IS)		T.B.C. (MI)	Pilates (IS)		
13'45 a 14:30	2						
13'45 a 14:45	5	Spin Paradise (DA)		Spin Paradise (DA)		Spin Paradise (DA)	
14'30 a 15'20	1	T.B.C. (IR)			G.A.P. (IR)		
15'00 a 15'15	1						
15'00 a 15'50	1	Tono Dumbell (IR)					
15'30 a 16'30	5	Spin Paradise (DA)			Spin Paradise (DA)		
15'30 a 16'20	1					T.B.C. (A)	
15'30 a 16'20	6	Pilates (MI)					
15'30 a 16'20	6				Pilates (MI)		
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						
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 (A) 30'		Abdominales (MI) 30'			
	1			T.B.C. (JA)	G.A.P. (IR)		
17'30 a 18'20	2	G.A.P. (JA)					
	2	T.B.C. (IR)					
	4				TRX (MARI)		
	6				Hatha Yoga (AN)		
17'30 a 18'30	4	Global Kids (AI)			Global de 12 a 16 años (A)		
17'30 a 19'00	6					Hatha Yoga Vinyasa (SU)	
18'00 a 19'00	5	Spin Paradise (AND)		Spin Paradise (AND)		Spin Paradise (M)	
18'00 a 18'50	2			Pilates (MI)		Tono Dumbell (A)	
	1	Zumba (A)	T.B.C. (IR)				
18'00 a 19'00	4	CrossFitness (AI)		CrossFitness (AI)		CrossFitness (AI)	
18'30 a 19'30	5	Spin Paradise (M)			Spin Paradise (M)		
18'30 a 19'00	6			Stretching (JA) 30'			
	6			Pilates (IS)			
18'30 a 19'20	1			Global Training (A)	Step+G.A.P. (IR)		
	2	G.A.P. (IR)					
19'00 a 19'50	2	Step (JA)		Dance FIT (JA)	T.B.C. (JA)	Zumba (MIRI)	
	6	Pilates (IS)					
	4	CrossFitness (AI)			CrossFitness (AI)		
	1	Tono Dumbell (A)					
19'00 a 19'30	1	Abdominales (IR) 30'					
19'00 a 19'30	6				Stretching (MARI) 30'		
19'00 a 20'00	6			AeroPilates (MI)		Stretching (SU)	
19'00 a 20'00	4	Boxing (BE)		Boxing (BE)			
19'00 a 20'00	5					Spin Virtual	
19'30 a 20'30	5	Spin Paradise (M)		Spin Paradise (AI)			
	6				Abd.Hipopresivos (MARI)		
19'30 a 20'20	1	G.A.P. (IR)		T.B.C. (A)	Tono Dumbell (IR)		
	2	Step (IR)					
19'30 a 21'00	6	Hatha Yoga Vinyasa (SU)					
19'45 a 20'30	P	Aquagym (ES)	Aquagym (MARC)	Aquagym (ES)	Aquagym (MARC)	Aquagym (PA)	
20'00 a 21'00	5	Spin Paradise (M)			Spin Paradise (M)		
20'00 a 20'50	1	Global Training (AI)					
	4			Kick Boxing (WI)		Kick Boxing (WI)	
20'00 a 21'00	6				AeroYoga (MI)		
	2					Zumba (YO)	
20'30 a 21'30	5						Spin Paradise (JAVI.C)
20'30 a 21'00	1			Entrenamiento Hiit (AI)	Abdominales (IR) 30'		
20'30 a 21'20	1	T.B.C. (IR)					
	6	Stretching (IR)					
21:00 a 21'30	1				Stretching (IR) 30'		
21'00 a 22'00	6				Pilates (IS)		
21'00 a 22'00	5	Spin Paradise (M)			Spin Paradise (M)		
21'00 a 21'50	2	Zumba (MIRI)					
	1	T.B.C./ Combat (AI)					

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, Abdominales Hipopresivos, AeroYoga y AeroPilates. 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 - BE: Benito - BR: Braulio - DA: David - ES: Ester - IR: Ira - IS: Ismael - JO: Jordi - JAVI.C: Javi Cordero - M: Marc S. - WI: Willi
MARI: Mariana - MI: Mireia - NA: Nabil - PA: Paula - SU: Susana - TO: Toni - YO: Yorgis - JA: Javi - MIRI: Miriam. - ANNA: Anna. - AND: Andrés - G: Gisella - ALA: Alan - ALI: Alicia - LE: Lester

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.
- **TONO DUMBELL:** sesión destinada a mejorar el tono muscular a través de diferentes ejercicios y con distintos materiales combinado con música.
- **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.
- **BOXING:** es una actividad energética que permite endurecer los músculos, mejorar la capacidad aeróbica mediante la realización de ejercicios relacionados con el kick boxing (puños y patadas) acompañados con música.
- **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 TRAINNING:** sesión destinada a mejorar el tono muscular, la fuerza y la resistencia a través de un método diferente de entrenamiento.
- **ZUMBA:** actividad cardiovascular que combina actividad deportiva con ritmos latinos.
- **TRX (entrenamiento en suspensión):** nivel iniciación. Sesión dirigida de 1h de entrenamiento con TRX, donde aprovechando el peso de nuestro propio cuerpo conseguimos ejercitar de manera completa toda la musculatura corporal.
- **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.
- **ABDOMINAL:** 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.
- **DANCE FIT:** clase de baile con diferentes ritmos musicales y actuales donde se realizan coreografías sencillas y divertidas
- **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

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS (No incluidas en la cuota de socio): Tai-chi, ABD.Hipopresivos, Aeroyoga y Aeropilates