

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS

HORARIO SALA LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES SABADO DOMINGO

ACTIVIDADES DE MAÑANA-MEDIODIA

7'00 a 7'50	6	Pilates (DA)							
	1			Global Training (DA)				LES MILLS BODYPUMP	
7'00 a 7'55	5		Spin Paradise (DA)		Spin Paradise (DA)				
7'15 a 8'00	P		Aquagym (AL)		Aquagym (AL)				
8'00 a 8'50	1	T.B.C. (ALB)	Global Training (ALB)					LES MILLS BODYPUMP	
9:00 a 9:30	2		Circuito Fitness (ALB)	Circuito Fitness (A)					
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 10'20	6		Stretching (DA)		Pilates (MARI)				
9'30 a 10'25	5	Spin Paradise (AI)		Spin Paradise (DA)					
9'30 a 10'20	1	LES MILLS BODYPUMP		T.B.C. (MI)					
9'30 a 10'20	2		G.A.P. (ALB)		Global Training (DA)			LES MILLS BODYPUMP	
9'30 a 10'30	4		Paradisetraining (AI)		Paradisetraining (AI)	Paradisetraining (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 10'30	2	Tono Extreme (ALB)				Tono Extreme (MARI)			
10'00 a 11'00	5						Spin Paradise		
10'05 a 11'35	6			Hatha Yoga (AN)					
10'00 a 10'45	P	Aquagym (AL)	Aquagym (AL)	Aquagym (AL)	Aquagym (AL)	Aquagym (AL)			
10'15 a 11'10	5								Spin Paradise (JAVI.C)
10'15 a 10'45	6				Hipopresivos (MARI) 30'				
10'30 a 11'00	1	Abdominales (ALB) 30'							
10'30 a 11'00	2				Stretching (DA) 30'				
10'30 a 11'25	5		Spin Paradise (DA)		Spin Paradise (AI)	Spin Paradise (DA)			
10'30 a 11'30	2	ZUMBA				ZUMBA			
10'30 a 11'25	1			LES MILLS BODYPUMP					
	2			Stretching (DA)					
11'00 a 11'50	1		En forma (MARI)		En forma (MARI)			LES MILLS BODYPUMP	
	6					Pilates (MARI)			
11'00 a 12'15	6		Hatha Yoga (AN)						
11'15 a 12'10	2								TBC (JAVI.C)
11'30 a 12'00	P	Aqua ABD+RUN (AL)		Aqua ABD+RUN (AL)		Aqua ABD+RUN (AL)			
11'30 a 12'20	5								
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)	
12'15 a 13'05	2						ZUMBA		
13'30 a 14'15	P	Aquagym (PA)		Aquagym (PA)					
13'30 a 14'15	1								
13'30 a 14'20	1		G.A.P. (A)	T.B.C. (A)					
13'30 a 14'20	2				Pilates (MI)				
13'45 a 14'40	5	Spin Paradise (DA)		Spin Paradise (DA)		Spin Paradise (DA)			
14'30 a 15'20	1		LES MILLS BODYPUMP			Step/G.A.P. (IR)			
15'30 a 16'25	5		Spin Paradise (DA)		Spin Paradise (DA)				
15'30 a 16'20	6	Pilates (MI)	Pilates (ALB)		Pilates (MI)				
15'30 a 16'30	2			ZUMBA				LES MILLS BODYPUMP	
15'45 a 16'30	P		Aquagym (MARI)		Aquagym (MARI)				
16'00 a 17'00	5	Spin Virtual		Spin Virtual					
16'30 a 17'00	P		Aqua Pilates (MARI)		Aqua Pilates (MARI)				
16'30 a 17'00	P	Aqua ABD+RUN (PA)		Aqua ABD+RUN (PA)					
16'30 a 17'30	6				Aeroyoga (MI)				
16'30 a 17'15	1		Tono Extreme (ALB)						
16'30 a 18'00	1	Tai-chi (BR)		Tai-chi (BR)		Tai-chi (BR)			

ACTIVIDADES DE TARDE-NOCHE

17'00 a 18'20	6			Hatha Yoga (AN)					
17'30 a 18'30	6				AeroPilates (MI)				
17'30 a 18'00	SF	Abdominales (JE) 30'							
17'30 a 18'20	1	T.B.C. (IR)	G.A.P. (JE)			LES MILLS BODYPUMP			
	2			T.B.C. (MI)					
17'30 a 18'30	4		Global Kids (AI)						
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	ZUMBA	T.B.C. (IR)			ZUMBA			
	1							LES MILLS BODYPUMP	
18'00 a 19'00	4	Paradisetraining (AI)		Paradisetraining (AI)	Step (JE)		Paradisetraining (AI)		
18'30 a 19'25	5		Spin Paradise (M)		Spin Paradise (M)				
18'30 a 19'00	6		Stretching (JE)						
	6			Pilates (MI)					
18'30 a 19'20	1	G.A.P. (IR)		LES MILLS BODYPUMP	G.A.P. (IR)				
	2	LES MILLS BODYPUMP	Step/Dance (JE)		T.B.C. (JE)	ZUMBA			
19'00 a 19'50	6	Pilates (JE)							
	4		Paradisetraining (AI)		Paradisetraining (AI)				
19'00 a 19'30	1		Abdominales (IR) 30'						
19'00 a 19'30	2			Abdominales (M) 30'					
19'00 a 20'00	6				Stretching/Hipos (MARI)				
19'00 a 20'00	5						Spin Virtual		
19'00 a 19'50	4	Fitboxing(ADRI)		Fitboxing(ADRI)					
19'30 a 20'25	5	Spin Paradise (M)		Spin Paradise (AI)					
19'30 a 20'20	1	Step (IR)	G.A.P. (IR)	T.B.C. (JE)		LES MILLS BODYPUMP			
19'30 a 21'00	6		Hatha Yoga Vinyasa (LA)	AeroYoga (MI)					
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)	Spin Paradise (M)			
20'00 a 20'50	2	Global Training (AI)					ZUMBA		
20'00 a 20'30	2		Abdominales (JE) 30'						
20'30 a 21'25	5	Spin Paradise (M)		Spin Paradise (M)					
20'30 a 21'20	4			Paradisetraining (AI)					
20'30 a 21'00	1					Abdominales (IR) 30'			
20'30 a 21'20	1								
	6	Stretching (IR)	T.B.C. (IR)						
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 a14, 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 - JAVI.C: Javi Cordero - M: Marc S. - MARI: Mariana - SAT: Satia
 MI: Mireia - SA: Sara - PA: Paula - LA: Laura - YO: Yorgis - ALB: Alba - QUIM: Quim - LE: Lester - DAV: David - JO: Joan - TO: Toni - JE: Jenny - ADRI: Adriano

13 BRIL DE 2019

- **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.
- **PARADISE TRAINING:** 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.
- **FIT BOXING:** Entrenamiento en el que combinamos entrenamiento funcional con golpes de boxeo, Actividad para desestresarse, quemar calorías y tonificar todo nuestro cuerpo.

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