

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)		LES MILLS BODYPUMP		
	1							
7'00 a 8'00	5	Spin Paradise (DA)			Spin Paradise (DA)			
7'00 a 8'00	SF					Running (MARI)		
7'00 a 8'00	6				AeroPilates (MI)			
7'15 a 8'00	P	Aquagym (AL)			Aquagym (AL)			
8'00 a 8'50	1	T.B.C. (ALB)			LES MILLS BODYPUMP			
8'30 a 9'20	2			Circuito Fitness (ALA)				
9'00 a 10'15	2	Circuito/Zumba(ALB)	Circuito Fitness (ALB)		Circuito/Zumba(ALB)	Circuito Fitness (MARI)		
9'00 a 10'00	2							
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 (Al)		Spin Paradise (ALA)				
9'30 a 10'15	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 (Al)		CrossFitness (Al)	CrossFitness (Al)		
9'30 a 11'00	6					Kundalini Yoga (ALI)	Hatha Yoga Vinyasa (LA)	
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)		
10'00 a 10'45	P	Aquagym (AL)	Aquagym (AL)	Aquagym (AL)	Aquagym (AL)	Aquagym (AL)		
10'30 a 11'30	2	Zumba (MIRI)			Zumba (YO)	Zumba (YO)		TBC (JAVI.C)
10'30 a 11'20	1	LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYPUMP				
	2			Stretching (DA)				TBC
11'00 a 11'50	1							
	2		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 (NA)	Aquagym (AL)
	2						Zumba (MIRI)	
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 14'45	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 15'30	SF							
15'00 a 15'50	1	LES MILLS BODYPUMP						
15'30 a 16'30	5		Spin Paradise (DA)		Spin Paradise (DA)			
15'30 a 16'20	1					T.B.C. (ALB)		
15'30 a 16'20	6		Pilates (ALB)		Pilates (MI)			
15'30 a 16'30	2	Pilates (MI)		Zumba (YO)				
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		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 (A) 30'		Abdominales (MI) 30'				
	1			T.B.C. (JA)	LES MILLS BODYPUMP			
17'30 a 18'20	2		G.A.P. (JA)					
	2	T.B.C. (IR)						
	6					Hatha Yoga (AN)		
17'30 a 18'30	4		Global Kids (Al)					
17'30 a 19'00	6						Hatha Yoga Vinyasa (LA)	
18'00 a 19'00	5	Spin Paradise (JAVI.C)		Spin Paradise (M)		Spin Paradise (M)		
18'00 a 18'50	2			Pilates (MI)	Zumba (YO)	LES MILLS BODYPUMP		
18'00 a 19'00	1	Zumba (A)	T.B.C. (IR)					
18'00 a 19'00	4	CrossFitness (Al)		CrossFitness (Al)		CrossFitness (Al)		
18'30 a 19'30	5		Spin Paradise (M)		Spin Paradise (M)			
18'30 a 19'00	SF		Functional Box (Al)		Functional Box (Al)			
18'30 a 19'20	6		Pilates (IS)					
	1			LES MILLS BODYPUMP	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 (Al)		CrossFitness (Al)			
19'00 a 19'30	1	LES MILLS BODYPUMP						
19'00 a 19'30	6		Abdominales (IR) 30'					
19'00 a 20'00	6				AeroPilates (MI)			
19'00 a 20'00	4	Boxing (BE)		Boxing (BE)				
19'30 a 20'00	5					Spin Virtual		
19'30 a 20'30	5	Spin Paradise (M)		Spin Paradise (Al)				
	6							
19'30 a 20'20	1		G.A.P. (IR)	T.B.C. (JAVI.C)	LES MILLS BODYPUMP			
	2	Step (IR)						
19'30 a 21'00	6		Hatha Yoga Vinyasa (LA)					
19'45 a 20'30	P	Aquagym (ES)	Aquagym (MAR)	Aquagym (ES)	Aquagym (MAR)	Aquagym (PA)		
20'00 a 21'00	5		Spin Paradise (M)		Spin Paradise (M)			
20'00 a 20'50	1	Global Training (Al)						
	4		Kick Boxing (WI)		Kick Boxing (WI)			
20'00 a 21'00	6				AeroYoga (MI)			
	2	LES MILLS BODYPUMP				Zumba (YO)		
20'30 a 21'30	5					Spin Paradise (JAVI.C)		
20'30 a 21'00	SF				Functional Box (Al)			
20'30 a 21'00	1							
20'30 a 21'20	1		T.B.C. (IR)					
	6	Stretching (IR)						
21:00 a 21'30	1					Stretching/Pilates(IR) 30'		
21'00 a 22'00	5	Spin Paradise (M)		Spin Paradise (M)				
21'00 a 21'50	2		Zumba (MIRI)					

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, 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 - JAVI.C: Javi Cordero - M: Marc S. - WI: Willi
 MARI: Mariana - MI: Mireia - NA: Nabil - PA: Paula - LA: Laura - YO: Yorgis - JA: Javi - MIRI: Miriam. - ALB: Alba - G: Gisella - ALA: Alan - ALI: Alicia - LE: Lester - MAR: Marta

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.
- **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 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.
- **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.
- **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.

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