

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)			
7'00 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)		FUNCTIONAL BOX (JO/TO)			
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 (IS)		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 (A)	
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 (A) 30'		Stretching (A) 30'			
10'30 a 11'25	5		Spin Paradise (DA)		Spin Paradise (IS)		Spin Paradise (DA)	
10'30 a 11'30	2	ZUMBA					ZUMBA	
10'30 a 11'25	1			LES MILLS BODYPUMP				
	2			Stretching (DA)				TBC/Bodypump
11'00 a 11'50	1		En forma (MARI)		En forma (MARI)			
	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)
	2						ZUMBA	Aquagym (AL)
12'00 a 13'00	5		Spin Virtual		Spin Virtual			Spin Virtual
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. /Hijos (IS)	T.B.C. (MI)				
13'30 a 14'00	SF	FUNCTIONAL BOX (A)						
13'30 a 14'20	6						Pilates (IS)	
13'45 a 14'40	5	Spin Paradise (DA)		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		LES MILLS BODYPUMP		Step/G.A.P. (IR)			
15'30 a 16'00	SF	FUNCTIONAL BOX (A)		FUNCTIONAL BOX (A)				
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)				
17'00 a 18'00	5							Spin Virtual
17'30 a 18'30	6					AeroPilates (MI)		
17'30 a 18'00	SF	Abdominales (DA) 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	SF	FUNCTIONAL BOX (JE)			FUNCTIONAL BOX (JO/TO)			
18'30 a 19'20	6		Stretching/Hijos (IS)	Pilates (MI)				
	1	G.A.P. (IR)				G.A.P. (IR)		
	2	LES MILLS BODYPUMP	Step/Dance (JE)			T.B.C. (JE)	ZUMBA	
19'00 a 19'50	6	Pilates/Hijos (IS)						
	4		Paradisetraining (AI)		Paradisetraining (AI)			
19'00 a 19'30	1		Abdominales (IR) 30'					
19'00 a 19'30	2			Abdominales (A) 30'				
19'00 a 19'30	SF	FUNCTIONAL BOX (A)		FUNCTIONAL BOX (AI)				
19'00 a 20'00	6				Stretching/Hijos (MARI)			
19'00 a 20'00	5						Spin Virtual	
19'00 a 19'50	4	Fitboxing (ADRI)		Fitboxing (ADRI)				
19'30 a 20'00	SF	FUNCTIONAL BOX (JO/TO)			FUNCTIONAL BOX (JO/TO)		FUNCTIONAL BOX (JO/TO)	
19'30 a 20'00	2			Circuit Training (JE)				
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. (JAVI.C)		LES MILLS BODYPUMP		
19'30 a 21'00	6		Hatha Yoga Vinyasa (LA)	AeroYoga (MI)				
19'45 a 20'30	P	Aquagym (ES)		Aquagym (ES)		Aquagym (SA)	Aquagym (PA)	
20'00 a 20'55	5		Spin Paradise (M)			Spin Paradise (M)		
20'00 a 20'50	2	Global Training (AI)				ZUMBA		
20'00 a 21'00	4		Kick Boxing (WI)			Kick Boxing (WI)		
20'00 a 20'30	2		Abdominales (JE) 30'					
20'30 a 21'25	5	Spin Paradise (M)		Spin Paradise (M)			Spin Paradise (JAVI.C)	
20'30 a 21:20	4			Paradisetraining (AI)				
20'30 a 21'00	1					Abdominales (IR) 30'		
20'30 a 21'20	1			T.B.C. (IR)				
	6	Stretching (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 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 - MARI: Mariana
MI: Mireia - SA: Sara - PA: Paula - LA: Laura - YO: Yorgis - MIRI: Miriam. - ALB: Alba - QUIM: Quim - LE: Lester - DAV: David - JO: Joan - TO: Toni - JE: Jenny - ADRI: Adriano

- **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.
- **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.
- **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 incluidas en la cuota de socio): Tai-chi, Aeroyoga, Aeropilates y Pilates Máquinas