

HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
INICIO	FIN						
9,00	9,45	Gimnasia Senior (Gimnasio 3) ★		Gimnasia Senior (Gimnasio 3) ★			
9,30	10,15		Aqua gym (Piscina Invierno)		Aqua gym (Piscina Invierno)		
9,30	10,15	Aeróbic ♥ (Gimnasio 1)	Estilos ♥ (Gimnasio 1)	Ritmo Latino ♥ (Gimnasio 1)	Aeróbic ♥ (Gimnasio 1)	Estilos ♥ (Gimnasio 1)	
10,00	10,45						Entrenamiento Funcional ♥ (Gimnasio 1)
10,30	11,15	Tonificación Total (Gimnasio 1)	Disco Pump (Gimnasio 1)	Gapp (Gimnasio 1)	Harmony (Gimnasio 1)	Disco Pump (Gimnasio 1)	
11,00	11,45						Crossfitness ♥ (Gimnasio 1)
11,15	11,30	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)		
14,15	15,00	Natación Estilos (Piscina Invierno) ★		Natación Estilos (Piscina Invierno) ★			
14,30	15,15	HITT (Sala Triángulo)	Integral Balance (Sala Triángulo)	HITT (Sala Triángulo)	Mental Balance (Sala Triángulo)		
18,20	19,05	Gapp (Gimnasio 1)	Disco Pump (Gimnasio 1)	Acondicionamiento Físico ♥ (Gimnasio 1)	Disco Pump (Gimnasio 1)		
18,45	19,00	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)		
19,00	19,45	Muscle Balance (Sala Triángulo)	HITT (Sala Triángulo)	Muscle Balance (Sala Triángulo)	HITT (Sala Triángulo)	Integral Balance (Sala Triángulo)	
19,15	20,00	Zumba ♥ (Gimnasio 1)	Entrenamiento Funcional ♥ (Gimnasio 1)	Zumba ♥ (Gimnasio 1)	Entrenamiento Funcional ♥ (Gimnasio 1)		
		Crossfitness ♥ (Gimnasio 3)		Crossfitness ♥ (Gimnasio 3)			
20,15	21,00	Integral Balance (Sala Triángulo)	Mental Balance (Sala Triángulo)	Integral Balance (Sala Triángulo)	Mental Balance (Sala Triángulo)	HITT (Sala Triángulo)	
20,00	20,45	Ciclismo Indoor ♥ (Gimnasio 5)		Ciclismo Indoor ♥ (Gimnasio 5)		Ciclismo Indoor ♥ (Gimnasio 5)	

♥ Cardio Tonificación Acondicionamiento Mente-Cuerpo Acondicionamiento Acuático Acuática

★ Actividades que comienzan a partir del 26 de septiembre

NUEVA LÍNEA DE ACTIVIDADES (10 alumn@s/sesión), RESERVA EN LA APLICACIÓN DE ABONO DEPORTE

MUSCLE BALANCE: Desarrollo y/o mantenimiento muscular armónico, dando gran importancia a toda la musculatura estabilizadora.

INTEGRAL BALANCE: Mejora del tono muscular global, su esencia radica en la utilización del cerebro para el control del cuerpo, fomentando el equilibrio muscular.

MENTAL BALANCE: Reducción de estrés y ansiedad. Favorece un mejor descanso, combina estiramientos, tonificación, corrección postural y relajación.

HITT: Sistema de entrenamiento muy eficaz, basados en entrenamiento en intervalos cortos a alta intensidad. Este metodo produce una mejora evidente de la forma física general. (actividad para usuari@s con nivel físico medio/alto).