

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

Cardio 
 Tonificación 
 Acondicionamiento 
 Mente-Cuerpo 
 Acondicionamiento Acuático 
 Acuática

★ Actividades que comienzan a partir del 26 de septiembre

**NUEVA LÍNEA DE ACTIVIDADES (10 alumno@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 método produce una mejora evidente de la forma física general. (actividad para usuari@s con nivel físico medio/alto).