MONTEMAR
CLUB ATLÉTICO

Cursos en LA ALBUFERETA

C.A. Montemar 2020/21

MULTIACTIVIDAD

Agosto 2021

Programa de clases dirigidas

Matrícula + Seguro de accidente deportivo 25 € - Socios 25 €/mes - No Socios 55 €/mes

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30 - 10:30 h **CICLO INDOOR** GIMNASIO	9:30 - 10:30 h **AEROPUMP** SALA 3	9:30 - 10:30 h **CICLO INDOOR** GIMNASIO	9:30 - 10:30 h **AEROPUMP** SALA 3	9:30 - 10:30 h **CICLO INDOOR** GIMNASIO
TARDES				
17:30 - 18:20 h **AEROPUMP** SALA 3	17:30 - 18:20 h **PILATES SUELO** SALA 3	17:30 - 18:20 h **GAP** SALA 3	17:30 - 18:20 h **PILATES SUELO** SALA 3	
	18:00 - 19:00 h **CICLO INDOOR** GIMNASIO		18:00 - 19:00 h **CICLO INDOOR** GIMNASIO	18:00 - 19:00 h **CICLO INDOOR** GIMNASIO
18:30 - 19:00 h **ABDOMINALES** SALA 3	18:30 - 19:30 h **AEROPUMP** SALA 3	18:30 - 19:00 h **ABDOMINALES** SALA 3	18:30 - 19:30 h **AEROPUMP** SALA 3	
19:00 - 20:00 h **GAP** SALA 3	19:00 - 20:00 h **CROSS FITNESS** BOX	19:00 - 20:00 h **AEROPUMP** SALA 3	19:00 - 20:00 h **CROSS FITNESS** BOX	19:00 - 20:00 h **CROSS FITNESS** BOX
19:00 - 20:00 h **CICLO INDOOR** GIMNASIO	19:30 - 20:30 h **TRX** GIMNASIO	19:00 - 20:00 h **CICLO INDOOR** GIMNASIO	19:30 - 20:30 h **TRX** GIMNASIO	20:00 - 21:00 h **CROSS FITNESS** BOX
19:00 - 20:00 h **CROSS FITNESS** BOX	20:00 - 21:00 h **CROSS FITNESS** BOX	19:00 - 20:00 h **CROSS FITNESS** BOX	20:00 - 21:00 h **CROSS FITNESS** BOX	
20:00 - 21:00 h **PILATES SUELO** SALA 3		20:00 - 21:00 h **PILATES SUELO** SALA 3		
20:00 - 21:00 h **CROSS FITNESS** BOX		20:00 - 21:00 h **CROSS FITNESS** BOX		

CICLO INDOOR Actividad basada en el ejercicio de resistencia cardiorespiratoria sobre una bicicleta.

PILATES Método de ejercicio y movimiento físico diseñado para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo

ABDOMINALES Sesión dirigida a estabilizar la zona media (Abdominal, lumbar, glúteo, oblicuos,...)

TRX Actividad que combina la resistencia a la fuerza y la estabilidad articular sobre una cinta de tracción.

CROSS FITNESS Método de entrenamiento cruzado donde puedes desarrollar la resistencia a la fuerza, la potencia y dominar los movimientos gimnásticos.

AEROPUMP Actividad que busca la mejora de la resistencia a la fuerza utilizando barras y discos.

GAP Sesión dirigida a mejorar el equilibrio y la movilidad articular.

www.camontemar.com
Telf. 965 159 426 - 965 262 969