

# MULTIACTIVIDAD

Albufereta 2021/22



MONTEMAR  
CLUB ATLÉTICO

## AGOSTO 2022

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 <b>CICLO INDOOR</b> GIMNASIO	9:30 - 10:30 h <b>AEROPUMP</b> SALA 3	9:30 - 10:30 h <b>CICLO INDOOR</b> GIMNASIO	9:30 - 10:30 h <b>AEROPUMP</b> SALA 3	9:30 - 10:30 h <b>CICLO INDOOR</b> GIMNASIO
10:30 - 11:00 h <b>TRX</b> GIMNASIO	10:30 - 11:30 h <b>PILATES SUELO</b> SALA 3	10:30 - 11:00 h <b>TRX</b> GIMNASIO	10:30 - 11:30 h <b>PILATES SUELO</b> SALA 3	10:30 - 11:00 h <b>TRX</b> GIMNASIO
11:00 - 12:00 h <b>CROSS FITNESS</b> BOX		11:00 - 12:00 h <b>CROSS FITNESS</b> BOX		11:00 - 12:00 h <b>CROSS FITNESS</b> BOX
TARDES				
17:30 - 18:20 h <b>AEROPUMP</b> SALA 3	17:30 - 18:20 h <b>PILATES SUELO</b> SALA 3	17:30 - 18:20 h <b>GAP</b> SALA 3	17:30 - 18:20 h <b>PILATES SUELO</b> SALA 3	
18:00 - 19:00 h <b>CICLO INDOOR</b> GIMNASIO	18:00 - 19:00 h <b>CICLO INDOOR</b> GIMNASIO	18:00 - 19:00 h <b>CICLO INDOOR</b> GIMNASIO	18:00 - 19:00 h <b>CICLO INDOOR</b> GIMNASIO	18:00 - 19:00 h <b>CICLO INDOOR</b> GIMNASIO
18:30 - 19:00 h <b>ABDOMINALES</b> SALA 3	18:30 - 19:30 h <b>AEROPUMP</b> SALA 3	18:30 - 19:00 h <b>ABDOMINALES</b> SALA 3	18:30 - 19:30 h <b>AEROPUMP</b> SALA 3	
19:00 - 20:00 h <b>GAP</b> SALA 3	19:00 - 20:00 h <b>CROSS FITNESS</b> BOX	19:00 - 20:00 h <b>AEROPUMP</b> SALA 3	19:00 - 20:00 h <b>CROSS FITNESS</b> BOX	19:00 - 20:00 h <b>CROSS FITNESS</b> BOX
19:00 - 20:00 h <b>CROSS FITNESS</b> BOX		19:00 - 20:00 h <b>CROSS FITNESS</b> BOX		20:00 - 21:00 h <b>CROSS FITNESS</b> BOX
20:00 - 21:00 h <b>PILATES SUELO</b> SALA 3	19:30 - 20:30 h <b>TRX</b> GIMNASIO	20:00 - 21:00 h <b>PILATES SUELO</b> SALA 3	19:30 - 20:30 h <b>TRX</b> GIMNASIO	
20:00 - 21:00 h <b>CROSS FITNESS</b> BOX	20:00 - 21:00 h <b>CROSS FITNESS</b> BOX	20:00 - 21:00 h <b>CROSS FITNESS</b> BOX	20:00 - 21:00 h <b>CROSS FITNESS</b> 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.