

PROGRAMA DE CLASES DIRIGIDAS

Matrícula + Seguro de accidente deportivo 26 € - Socios 30 €/mes - No socios 60 €/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
10:30 - 11:00 h TRX GIMNASIO	10:30 - 11:30 h PILATES SUELO SALA 3	10:30 - 11:00 h TRX GIMNASIO	10:30 - 11:30 h PILATES SUELO SALA 3	10:30 - 11:00 h TRX 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	18:00 - 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 CROSS FITNESS BOX	19:00 - 20:00 h CICLO INDOOR GIMNASIO	19:00 - 20:00 h CROSS FITNESS BOX	19:00 - 20:00 h CICLO INDOOR GIMNASIO	
20:00 - 21:00 h PILATES SUELO SALA 3	19:30 - 20:30 h TRX GIMNASIO	20:00 - 21:00 h PILATES SUELO SALA 3	19:30 - 20:30 h TRX GIMNASIO	
20:00 - 21:00 h CROSS FITNESS BOX	20:00 - 21:00 h CROSS FITNESS BOX	20:00 - 21:00 h CROSS FITNESS BOX	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.