

PANEL CLASES COLECTIVAS

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
9:15	PILATES*	CICLO (45')***	PILATES*	CARDIO BOX (45')**	ZUMBA POWER**
10:15	FAT BURN** (30')	TONIC EXPRESS**(30')	FAT BURN** (30')	TONIC EXPRESS**(30')	STRETCHING *
13:45		HIT*** (45')		HIT*** (45')	
14:30	TOTAL TRAINING*** (45')	AQUAFITNESS*(45')	TOTAL TRAINING*** (45')	AQUAFITNESS*(45')	TOTAL TRAINING*** (45')
15:00	AQUAPILATES*(45')				
15:15	HIT***	B.BUILDING***	HIT***	B.BUILDING***	HIT***
15:45	PILATES*	CARDIO TONIC**	PILATES*	GAP ** (30')	YOGA*
16:15				TOTAL TRAINING*** (30')	
16:45	ESPALDA SANA* (30')		ESPALDA SANA* (30')		GAP ** (30')
17:15	FAT BURN** (30')	CAPOEIRA INFANTIL	TONIC EXPRESS**(30')	CAPOEIRA INFANTIL	
17:45	STRETCHING *		STRETCHING *		
18:15	YOGA*	PILATES*	YOGA*	ESPALDA SANA* (30')	
19:15	CICLO (45')***	CARDIO BOX (45')**	CICLO (45')***	CARDIO BOX (45')**	
	AQUAFITNESS*(45')	TOTAL TRAINING*** (45')	AQUAFITNESS*(45')	TOTAL TRAINING*** (45')	
19:45		AQUAFITNESS*(45')		AQUAFITNESS*(45')	
20:00	TOTAL TRAINING*** (45')	CICLO (45')***	TOTAL TRAINING*** (45')	CICLO (45')***	TOTAL TRAINING*** (45')
20:15	PILATES*		PILATES*		
20:45		YOGA*		YOGA*	

DEFINICIÓN ACTIVIDADES:

TONIC EXPRESS**	TONIFICACIÓN MUSCULAR (CIRCUITO EN SALA)	CICLO***	ACTIVIDAD CARDIOVASCULAR EN LA QUE PEDALEAS AL RITMO DE LA MÚSICA
FAT BURN**	CIRCUITO DE EJERCICIOS COMBINANDO CARDIO Y TONIFICACIÓN	PILATES*	COMBINACIÓN DE UN ENTRENAMIENTO FÍSICO Y MENTAL
STRETCHING *	ESTIRAMIENTOS	CAPOEIRA INFANTIL	ARTE MARCIAL Y DANZA BRASILEÑA PARA NIÑ@S
AQUAPILATES*	PILATES EN AGUA	ZUMBA POWER**	COMBINACIÓN DE EJERCICIOS AERÓBICOS Y RITMOS LATINOS CON MÚSICA
GAP **	EJERCICIOS DE GLÚTEO, PIERNA Y ABDOMEN.	AQUAFITNESS*	EJERCICIOS DE CARDIO Y TONIFICACIÓN EN EL AGUA
TOTAL TRAINING***	EJERCICIOS FUNCIONALES PARA TODO EL CUERPO EN SALA	CARDIO TONIC**	EJERCICIOS COMBINANDO CARDIO Y TONIFICACIÓN
HIT***	EJERCICIOS POR INTERVALOS DE ALTA INTENSIDAD EN SALA	CARDIO BOX**	COREOGRAFÍA CON PUÑOS, PATADAS...A RITMO DE LA MÚSICA
YOGA*	DISCIPLINA FÍSICA, MENTAL Y ESPIRITUAL EN BUSCA DEL BIENESTAR	ESPALDA SANA*	EJERCICIOS PARA LA MEJORA Y PREVENCIÓN DE PROBLEMAS DE ESPALDA

BODY BUILDING***

ENTRENAMIENTO DE HIPERTROFIA (GANAR MASA MUSCULAR) EN SALA

GAP **

EJERCICIOS DE GLÚTEO, PIERNA Y ABDOMEN.