

Horas con inicios de clases dirigidas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:30	BODYPUMP 9:30 - 10:20 Alberto	SPINNING 9:30 - 10:20 Alber/Vero	ZUMBA 9:30 - 10:20 Vero	TRX 9:30 - 10:00 Alberto	SPINNING 9:30 - 10:20 Alberto / Vero
10:05				CX WORX 10:05 - 10:35 Alberto	
10:30					
10:40	ZUMBA 10:30 - 11:20 Vero	PILATES 10:30 - 11:20 Alber/Vero	BODYPUMP 10:30 - 11:20 Alberto	ZUMBA 10:40 - 11:30 Claudia	PILATES 10:30 - 11:20 Alberto / Vero
11:30	INICIACIÓN ZONA FITNESS				
15:30	CX WORX 15:30 - 16:00 Alberto	BODYPUMP 15:30 - 16:20 Vero	SPINNING 15:30 - 16:20 Alberto	TRX 15:30 - 16:00 Vero	SPINNING 15:30 - 16:20 Edith
18:10					
18:30	TRX 18:30 - 19:00 Edith	SPINNING 18:10 - 19:00 Edith	ZUMBA 18:10 - 19:00 Alberto	PILATES 18:10 - 19:00 Vero	
19:10	BODYPUMP 19:10 - 20:00 Vero	SPINNING 19:10 - 20:00 Edith	CKWORX 19:10 19:40 Vero	ZUMBA 19:10 - 20:00 Claudia	SPINNING 19:10 - 20:00 Alber/Vero
19:50			TRX 19:50 20:20 Alberto		
20:10	PILATES 20:10 - 21:00 Alberto	SPINNING 20:10 - 21:00 Marta	SPINNING 19:10 - 20:00 Edith	ZUMBA 19:10 - 20:00 Claudia	BODYPUMP 19:10 - 20:00 Vero/Alberto
20:30		RUNNING 20:10 21:00 Eliseo	SPINNING 20:10 - 21:00 Edith	BODYPUMP 20:10 - 21:00 Alberto	SPINNING 20:10 - 21:00 Edith
21:10	ZUMBA 21:10 - 22:00 Vero	CX WORX 21:10 - 21:40 Alberto	CROSSZONA 20:30 21:00 Alberto	CROSSZONA 21:10 - 21:40 Edith	RUNNING 20:10 - 21:00 Eliseo
22:00			ZONA STEP 21:10 - 22:00 Vero		SPINNING 20:10 - 21:00 Marta



Sala Fitness abierta de Lunes a Viernes de 7:00 a 22:30 (Sábados y Domingos de 09:00 a 21:00)



Asesoramiento en sala: Lunes a Jueves de 9:00 a 13:00 y de 16:30 a 21:00 / Viernes de 8:30 a 09:30, de 11:30 a 15:30 y de 16:30 a 19:00

Actividades dirigidas

BODYPUMP

La revolución del entrenamiento con barras y discos que al ritmo de la música fortalece, tonifica y define la musculatura de todo el cuerpo.

Nivel Fitness

ZUMBA

Clases bailables de acondicionamiento físico que son divertidas, energéticas y te hacen sentir genial!

Nivel Fitness

CROSSZONA

Pon a prueba y mejora tu agilidad, resistencia, fuerza y velocidad con este entreno funcional en circuito donde cada posta y cada sesión serán un nuevo reto.

Nivel Fitness

TRX

Entrenamiento en suspensión donde se desarrolla la fuerza, la movilidad, el equilibrio y la estabilidad del core trabajando con el propio peso corporal.

Nivel Fitness

CX WORX

30 minutos coreografiados donde mejorarás la fuerza del core (abdominales, glúteos y espalda), y verás resultados en cuanto a fuerza funcional, equilibrio y prevención de lesiones.

Nivel Fitness

SPINNING

Tu entreno de cardio sobre la bici donde ganar fuerza - resistencia dejando que la música te lleve más allá de lo que pudiste imaginar.

Nivel Fitness

RUNNING

Ya no hay excusa, uno de los ejercicios más funcionales y sanos, corre y aprende guiado por Eliseo Martín, ahora con sesiones específicas de INICIACIÓN.

Nivel Fitness

ZONA STEP

Entrenamiento con step que combina el trabajo de cardio con el de fuerza y resistencia muscular y con el que obtendrás resultados muy rápidos al ritmo de la música más motivante.

Nivel Fitness

PILATES

Auna cuerpo y mente para controlar cada movimiento, basado en la biomecánica del movimiento Pilates te permitirá ganar movilidad, flexibilidad y fuerza a nivel del core.

Nivel Fitness