

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
10:30	CROSS HIIT ZONA 10.30 - 11:20	LES MILLS BODYBALANCE 10:30 - 11:20	ZUMBA 10:30 - 11:20	PILATES 10:30 - 11:20	ZONA GOLD 10:30 11:10
15:10	TRX - CROSS 15:10-16:00	LES MILLS BODYCOMBAT 15:10-16:00		LES MILLS BODYPUMP 15:10-16:00	TRX - CROSS 15:10 - 15:50 LES MILLS CORE 15:55 16:25
18:15	LES MILLS BODYBALANCE 18:15 - 19:05	LES MILLS BODYPUMP 18:15 - 19:05	PILATES 18:15 - 19:05	CROSS HIIT ZONA 18:15 - 19:05	GAP-STEP 18:15 - 19:05
18:30		Low Pressure Fitness 18:30 19:00 <i>Hypopresives</i>		LES MILLS CORE 18:30 19:00	
19:15	ZUMBA 19:15 20:05 CROSS HIIT ZONA 19:15 20:05	TRX - CROSS 19:15-20:00	LES MILLS BODYPUMP 19:15 20:05	LES MILLS BODYBALANCE 19:15-20:05	LES MILLS BODYCOMBAT 19:15 20:05
19:30	RUNNING 19:30 20:20	SPINNING 19:30 20:20	RUNNING INICIACIÓN 19:30 20:20 SPINNING 19:30 20:20		RUNNING 19:30 20:20
20:10	LES MILLS CORE 20:10 20:40 SPINNING 20:10 21:00	LES MILLS BODYPUMP 20:10- 21:00	LES MILLS BODYCOMBAT 20:10-21:00	LES MILLS BODYPUMP 20:10 21:00 SPINNING 20:10 21:00	

🕒 Sala Fitness abierta de Lunes a Viernes de 7:00 a 22:00 (Sábados y Domingos de 09:00 a 13:00)



HORARIO DESDE EL 6 DE SEPTIEMBRE

Actividades dirigidas

BODYPUMP
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 con un alto componente de cardio que son divertidas, enérgicas y te hacen sentir genial! A bailar!!!
Nivel Fitness ██████████

TRX - CROSS
Entrenamiento en suspensión combinado con postas de ejercicio funcional en circuito, donde se desarrolla la fuerza, el cardio, el equilibrio y la estabilidad.
Nivel Fitness ██████████

LES MILLS CORE
30 minutos intensos 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 GOLD AGE
Porque siempre es la mejor edad para cuidarse, ejercicios de bajo impacto, estiramientos y coordinación para sentirnos siempre en nuestro mejor momento.
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 ██████████

BODYCOMBAT
El entrenamiento cardiovascular por excelencia inspirado en las artes marciales. Coreografiado en base a la mejor música, excelentes instructores, quema calorías y suelta adrenalina a base de golpes, puñetazos, patadas y katas...+ de 700Kcal por sesión....preparados??
Nivel Fitness ██████████

BODYBALANCE
Entrenamiento donde combinarás técnicas de Yoga, Tai Chi y Pilates para mejorar la flexibilidad, la fuerza y obtener una sensación de calma, armonía y bienestar.
Nivel Fitness ██████████

HIOPRESIVOS LPF
Programa de entrenamiento postural y respiratorio. Inspirado en la técnica hipopresiva.
Nivel Fitness ██████████

CROSS HIT ZONA
Actividad metabólica de alta intensidad por intervalos, previo calentamiento con movilidad, core y compensatorios.
Nivel Fitness ██████████

GAP - STEP
Trabajo específico de glúteo, abdomen y pierna combinado con un calentamiento cardiovascular con step.
Nivel Fitness ██████████