HORARIO DESDE EL 1 DE SEPTIEMBRE

trainingym

ZONA SPORT

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
9:15				LesMills BODYPUMP 9:15-10:05	
9:30					
10:30	CROSS HIIT ZONA 10:30 - 11:20	ZUMBA 10:30 - 11:20	LesMills BODYBALANCE 10:30 - 11:20	PILATES 10:30-11:20	TRX - CROSS 10:30 - 11:20
11:20		Abdominal- Core 11:20- 11:35			Abdominal- Core 11:20- 11:35
15:10	LesMills BODYCOMBAT 15:10-16:00	GAP 15:10- 16:00	LesMills CORE 15:10 15:45	TRX - CROSS 15:10 - 16:00	LesMills BODYPUMP 15:10-16:00
18:00		TRX - CROSS 18:00- 18:30		Abdominal- Core 18:00 - 18:15	
18:15	LesMills BODYPUMP 18:15 19:05 / SPINNING 18:15 19:05		ESPALDA SANA 18:15- 19:05 / SPINNING 18:15 19:05	LesMills BODYPUMP 18:15 - 19:05	ZONA BOXING 18:15 - 19:05
18:30		LesMills CORE 18:30 19:05			
19:15	CROSS HIIT ZONA 19:15 -20:05	ZONA BOXING 19:15 - 20:05	LesMills BODYCOMBAT 19:15-20:05	PILATES 19:15 -20:05	LesMills BODYPUMP 19:15 20:05
19:30	LesMills CORE 19:30 20:05 / RUNNING 19:30 20:20	SPINNING 19:30 20:20	RUNNING INICIACIÓN 19:30 20:20 / SPINNING 19:30 20:10	GYM TIPS 19:30 - 20:00	RUNNING 19:30 20:20
20:10	ZUMBA 20:10 21:00 / SPINNING 20:10 21:00	LesMills BODYPUMP 20:10- 21:00	LesMills BODYBALANCE 20:10 - 21:00	ZUMBA 20:10 20:40 / SPINNING 20:10 21:00	
20:45				LesMills BODYPUMP 20:45- 21:30	

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

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

ABDOMINAL-CORE

Entrenamiento express de core y abdomen para fortalecer y mejorar la estabilidad central del cuerpo

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 golpeos, 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

ZONA BOXING

Programa pensado para aprender y desarrollar la destreza del boxeo con material

GYM TIPS

Consejos , correcciones y propuestas sobre ejercicios de fuerza en la sala Fitness.

Nivel Fitness

ESPALDA SANA

Programa de entrenamiento que nos ayuda a prevenir y reducir molestias de espalda y articulaciones.

Nivel Fitness

CROSS HIT ZONA

Actividad metabólica de alta intensidad por intervalos, con inicio de un calentamiento con ejercicios de movilidad, core y compensatorios.

Nivel Fitness

G A P

Trabajo específico tonificando glúteo abdomen y pierna con entrenos intensos y amenos .

Nivel Fitness