

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
8,00		SALA 1	A. FÍSICO					8,00
9,00	SALA 1	SALA 1	G.A.P.	SALA 1	SALA 1	SALA 1/2		9,00
10,00	SALA 1	SALA 2	SPINNING	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 1/3	10,00
11,00	SALA 1	SALA 3	YOGA		SALA 1	SALA 1	SALA 2	11,00
12,00						SALA 2	SALA 2	12,00
13,00						SALA 1		13,00
14,00	SALA 2	SALA 1	BODY PUMP		SALA 2	SALA 1		14,00
15,00	SALA 3			SALA 1				15,00
16,00		SALA 3	YOGA					16,00
17,00		SALA 3	ESPALDA SANA		SALA 3			17,00
18,00	SALA 3	SALA 2	SPINNING	SALA 3	SALA 1/2	SALA 1		18,00
19,00	SALA 1	SALA 1	BODY PUMP	SALA 1	SALA 1/2	SALA 3		19,00
20,00	SALA 2	SALA 1/2	G.A.P. SPINNING	SALA 2		SALA 1/2		20,00
21,00	SALA 1			SALA 1				21,00
22,00								22,00

AEROBIC (50 minutos)

Gimnasia al ritmo de la música. Mejora la resistencia cardiovascular, tonifica y fortalece los músculos.

STEP (50 minutos)

Step: secuencia de subidas y bajadas de una plataforma elevada. Mejora la coordinación y estimula la memoria.

BODY-PUMP (50 minutos)



No es sólo una clase con pesas, es el revolucionario sistema de entrenamiento con barras y discos que está arrasando en todo el mundo

A.FÍSICO (50 MINUTOS)

Clase de tonificación al ritmo de la música, utilizando diferentes elementos como mancuernas, barras, discos, colchonetas, stops, pelotas, bandas... Es un trabajo muscular completo que fortalece todo el cuerpo.

* El presente programa irá siendo modificado mensualmente en función de las ocupaciones reales de las clases, y se abrirán nuevas actividades según la demanda de los usuarios del Club Wellness

G.A.P. (50 minutos)

Trabajo específico de glúteo, abdomen y pierna, zonas críticas para un gran número de personas.

LATINO (50 MINUTOS)

Variante del aeróbic con pasos y música de salsa, merengue y ritmos latinos en general.

BODY-COMBAT (50 minutos)



Apasionante programa aeróbico que tiene su origen en las artes marciales. Los movimientos especiales de piernas y brazos tonifican y fortalecen la musculatura consumiendo gran cantidad de calorías

PILATES (50 minutos)

Ejercicio para mejorar la movilidad del cuerpo de forma consciente, a través de éste método enseñamos a la mente a controlar el cuerpo. Previene y cura el dolor de espalda.

SPINNING (45 minutos)

Método de gimnasia que se realiza en bicicletas estáticas especiales. Clases entrenadas diseñadas al ritmo de la música. Mejora la autoestima y la comunicación interpersonal.

ESPALDA SANA (50 minutos)

Ejercicios que fortalecen la columna vertebral y educación postural

TAICHI (60 minutos)

Secuencia de movimientos lentos y fluidos que potencian el control mental sobre la fuerza muscular.

YOGA (90 minutos)

Disciplina corporal y psicológica utilizada como medio de contacto con nuestro yo interior. Entrena nuestro cuerpo para lograr el equilibrio tan buscado entre el cuerpo y la mente;