

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO
CYCLING	AADD	CYCLING	AADD	CYCLING	AADD	CYCLING	AADD	CYCLING	AADD	CYCLING	AADD	CYCLING
9,00	CYCLING 7.15			CYCLING 7.15								
10,00	G.A.P.*		BODYPUMP s3		STEP*		ZUMBA* B.BUMP s3		RITMOS*			
11,00	PILATES	CYCLING			PILATES	CYCLING			PILATES	CYCLING	PILATES	CYCLING
12,00	ESP.SANA		YOGA		ESP.SANA				CHI KUNG	CYCLING	HIIT*	CYCLING
13,00												
14,00	CYCLING			CYCLING								
15,00		PILATES s3			PILATES s3							
16,00			YOGA									
17,00		PILATES			G.A.P.* ESP.SANA		H.FISICO s3 ESP.SANA					
18,00	CYCLING	G.A.P.*	H.FISICO s3 ESP.SANA	CYCLING	COMBAT * PILATES	CYCLING	B.BUMP s3	CYCLING	BODYPUMP s3			
19,00	CYCLING	RITMOS* B.PUMP s3	H.FISICO s3 PILATES	CYCLING	RITMOS* B.PUMP s3	CYCLING	PILATES	CYCLING	PILATES			
20,00		BODYPUMP s3		CYCLING					ZUMBA*			
21,00									BODYCOMBAT*			
21,45	CYCLING	AADD	CYCLING	AADD	CYCLING	AADD	CYCLING	AADD	CYCLING	AADD	CYCLING	AADD

Cycling y AADD en gimnasio secciones

\* Frontón descubierto

s3: Sala 3 Wellness

**CYCLING**  
Excitantes y divertidas clases donde los beneficios físicos se hacen notar muy rápidamente.

**RITMOS**  
Bailes latinos divertidos de fácil coreografía. Mejora la coordinación, estimula la memoria y ayuda a quemar.

**BODY-COMBAT** LES MILLS BODYCOMBAT  
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.

**BODY-PUMP** LES MILLS BODYPUMP  
No es sólo una clase con pesas, es el revolucionario sistema de entrenamiento con barras y discos que está arrasando en todo el mundo.

**G.A.P. / STEP**  
Trabajo específico de glúteo, abdomen y pierna, modela el cuerpo y ayuda a quemar grasas.

**ZUMBA** ZUMBA  
Diversion y ejercicio físico con distintos tipos de baile de fáciles coreografías.

**HIIT**  
Clase de tonificación al ritmo de la música. Trabajo muscular completo para fortalecer todo el cuerpo.

**HELIOS FÍSICO**  
Clase de tonificación al ritmo de la música, utilizando diferentes elementos como mancuernas, barras, discos, colchonetas, steps, pelotas, bandas... Es un trabajo muscular completo para fortalecer todo el cuerpo

**ESPALDA SANA**  
Ejercicios que mejoran la educación postural y fortalece la musculatura de la espalda.

**CHI KUNG**  
Mente, respiración y ejercicio físico. Es una terapia basada en el control de la respiración. Ayuda a eliminar las tensiones y el estrés, aporta salud y vitalidad.

**YOGA**  
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, la mente y el espíritu.

**PILATES**  
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.

**Parrilla sujeta a modificaciones.**