

PANEL CLASES COLECTIVAS

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
9:15	PILATES**	CICLO***	PILATES**	CICLO***	ZUMBA**
10:15	FAT BURN** (30')	TONIC EXPRESS**(30')	FAT BURN** (30')	SUSPENSION**(30')	BALANCE**
14:30		TOTAL TRAINING***		TOTAL TRAINING***	
		AQUAFITNESS*(45')		AQUAFITNESS*(45')	
15:00	AQUAFITNESS*(45')				
15:15	HIT***		HIT***		HIT***
15:45	PILATES**	CARDIO TONIC**	PILATES**	DANCE STEP**	PILATES**
17:15	FAT BURN** (30')	CAPOEIRA INF	TONIC EXPRESS**(30')	CAPOEIRA INF	
18:15	ESPALDA SANA*	PILATES**	ESPALDA SANA*	BALANCE**	
19:15	CICLO***	CARDIO BOX**	CICLO***	CARDIO BOX**	
	AQUAFITNESS*(45')		AQUAFITNESS*(45')		
19:45		AQUAFITNESS*(45')		AQUAFITNESS*(45')	
20:00		CICLO***		CICLO***	
20:15	PILATES**		PILATES**		
20:45		YOGA*		YOGA*	

DEFINICIÓN ACTIVIDADES:

TONIC EXPRESS**	TONIFICACIÓN MUSCULAR (CIRCUITO EN SALA)	CICLO***	ACTIVIDAD CARDIOVASCULAR EN LA QUE PEDALEAS A RITMO DE LA MÚSICA
FAT BURN** (30')	CIRCUITO DE EJERCICIOS COMBINANDO CARDIO Y TONIFICACIÓN	PILATES**	COMBINACIÓN DE UN ENTRENAMIENTO FÍSICO Y MENTAL
SUSPENSION**(30')	EJERCICIOS CON TU PROPIO PESO CON TRX, BARRAS...	CAPOEIRA INFANTIL	ARTE MARCIAL Y DANZA BRASILEÑA PARA NIÑ@S
BALANCE**	EJERCICIOS DE EQUILIBRIOS, POSTURALES, ESTIRAMIENTOS...	ZUMBA**	COMBINACIÓN DE EJERCICIOS AERÓBICOS Y RITMOS LATINOS CON MÚSICA
DANCE STEP**	COREOGRAFÍA DE BAILE CON EL STEP	AQUAFITNESS*(45')	EJERCICIOS DE CARDIO Y TONIFICACIÓN EN EL AGUA
TOTAL TRAINING***	EJERCICIOS FUNCIONALES PARA TODO EL CUERPO	CARDIO TONIC**	EJERCICIOS COMBINANDO CARDIO Y TONIFICACIÓN
HIT***	EJERCICIOS POR INTERVALOS DE ALTA INTENSIDAD	CARDIO BOX**	COREOGRAFÍA CON PUÑOS, PATADAS...A RITMO DE LA MÚSICA
YOGA*	DISCIPLINA FÍSICA, MENTAL Y ESPIRITUAL EN BUSCA DEL BIENESTAR	ESPALDA SANA*	EJERCICIOS PARA LA MEJORA Y PREVENCIÓN DE PROBLEMAS DE ESPALDA

INTENSIDAD ACTIVIDADES: *BAJA-MEDIA **MEDIA-ALTA ***ALTA