

## PANEL CLASES COLECTIVAS 2017-18

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:15	PILATES**	CICLO***	PILATES**	CARDIO BOX**	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 & TRAIN**	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:

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

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