

HORARIO CLASES COLECTIVAS 2023 -2024

	LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
9:15							
9:30	PILATES SC	CARDIO-TONIC SF	PILATES SC	GAP SF	PILATES SC		
9:45							
12:00							
12:15						GAP SF	
12:30							
12:45	TOTAL TRAINING SF	FITBOXING * SC	TOTAL TRAINING SF	FITBOXING * SC			
13:00							
13:15							
13:30							
13:45	CICLO SC	HIIT SF	FITBOXING * SC	HIIT SF			
14:00							
14:15							
14:30		AQUAHIIT PG		AQUAHIIT PG			
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
15:45	PILATES SC	TOTAL ATTACK SF	PILATES SC	TOTAL ATTACK SF	YOGA SC		
16:00							
16:15							
16:30	CORE SC						
16:45							
17:00	FITBOXING * SC	GAP SF	FITBOXING * SC	CORE SF	FITBOXING* SC	GAP SC	CARDIO-TONIC SF
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15	YOGA SC	CARDIO-TONIC SF	ESPALDA SANA SC	YOGA SC	CARDIO-TONIC SF	CICLO SC	
18:30							
18:45							
19:00			HIIT SC		PILATES SC		HIIT EXPRESS SF
19:15	CICLO SC	AQUA FITNESS PP		CICLO SC	AQUA FITNESS PP		
19:30							
19:45			AQUAHIIT PG		AQUAHIIT PG		
20:00							
20:15	PILATES SC		FITBOXING* SC		PILATES SC		
20:30							
20:45		TOTAL TRAINING SF		TOTAL TRAINING SF			TOTAL TRAINING SF
21:00							

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

ESPACIO IMPARTICIÓN: SC: SALA COLECTIVAS SF: SALA FITNESS PG: PICINA GRANDE PP: PISCINA PEQUEÑA

AQUAFITNESS *	EJERCICIOS DE CARDIO Y TONIFICACIÓN EN EL AGUA	CARDIO TONIC**	EJERCICIOS COMBINANDO CARDIO Y TONIFICACIÓN	HIIT ***	EJERCICIOS POR INTERVALOS DE ALTA INTENSIDAD EN SALA
AQUA-HIIT ***	EJERCICIOS POR INTERVALOS DE ALTA INTENSIDAD EN EL AGUA	CICLO***	ACTIVIDAD CARDIOVASCULAR EN LA QUE PEDALEAS AL RITMO DE LA MÚSICA	TOTAL TRAINING ***	EJERCICIOS FUNCIONALES PARA TODO EL CUERPO EN SALA
YOGA *	DISCIPLINA FÍSICA, MENTAL Y ESPIRITUAL EN BUSCA DEL BIENESTAR	FITBOXING**	DISCIPLINA QUE COMBINA EJERCICIOS DE TÉCNICA DE BOXEO CON SACO Y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL *IMPRESCINDIBLE VENDAS Y GUANTES DE BOXEO	GAP **	EJERCICIOS DE GLÚTEO, PIERNA Y ABDOMEN.
PILATES *	COMBINACIÓN DE UN ENTRENAMIENTO FÍSICO Y MENTAL	TOTAL ATTACK**	ENTRENAMIENTO A TRAVÉS DE MOV. DE DIFERENTES DEPORTES PARA LA MEJORA CARDIOVASCULAR Y DE LA FUERZA	CORE**	ACTIVIDAD CON EJERCICIOS ENFOCADOS A ENTRENAR LOS MÚSCULOS DE LA PELVIS, LA BAJA ESPALDA, LA CADERA Y EL ABDOMEN PARA QUE TRABAJEN EN ARMONÍA