

# HORARIO CLASES COLECTIVAS 2023 -2024

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

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

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

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