

PANEL CLASES COLECTIVAS 2020-21

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
9:15	PILATES (45')	CICLO (45')	PILATES (45')	GAP (45')	PILATES (45')
10:00					
12:45	TOTAL TRAINING (30')	PILATES (45')	TOTAL TRAINING (30')	CICLO (30')	FAT BURN (30')
13:45	CICLO (45')	HIT (45')	TEC. BOXEO (45')	HIT (45')	B.BUILDING*** (45')
14:30		AQUA-HIIT*(45')		AQUA-HIIT*(45')	
15:15	HIT (45') Julio	B.BUILDING*** (45')	HIT (45')	CORE-STRECHING (45')	HIT (45')
15:45	PILATES (60')	PILATES (60')	PILATES (60')	ZUMBA POWER (45')	YOGA (60')
16:30				ESPALDA SANA (45')	
16:45	CARDIO-TONIC (30')		GAP (30')		
17:45	FAT BURN EXPRESS (30')		TONIC EXPRESS**(30')	MOBILITY (30')	
18:15	YOGA (60')		YOGA (60')	GAP (45')	
18:45		TOTAL TRAINING (30')			
19:15	CICLO (45')	PILATES (45')	CICLO (45')	PILATES (45')	
	AQUAFITNESS*(45')		AQUAFITNESS*(45')		
19:45		AQUAFITNESS*(45')		AQUAFITNESS*(45')	
20:00	TOTAL TRAINING (45')	CICLO (45')		CICLO (45')	TOTAL TRAINING (45')
20:15	PILATES (45')		TOTAL TRAINING (45')		
			PILATES (45')		

DEFINICIÓN ACTIVIDADES:

TONIC EXPRESS**	TONIFICACIÓN MUSCULAR (CIRCUITO EN SALA)	CICLO***	ACTIVIDAD CARDIOVASCULAR EN LA QUE PEDALEAS AL RITMO DE LA MÚSICA
FAT BURN**	CIRCUITO DE EJERCICIOS COMBINANDO CARDIO Y TONIFICACIÓN	PILATES*	COMBINACIÓN DE UN ENTRENAMIENTO FÍSICO Y MENTAL
GAP **	EJERCICIOS DE GLÚTEO, PIERNA Y ABDOMEN.	ZUMBA POWER **	COMBINACIÓN DE EJERCICIOS AERÓBICOS Y RITMOS LATINOS CON MÚSICA
TOTAL TRAIN.***	EJERCICIOS FUNCIONALES PARA TODO EL CUERPO EN SALA	AQUAFITNESS*	EJERCICIOS DE CARDIO Y TONIFICACIÓN EN EL AGUA
HIT***	EJERCICIOS POR INTERVALOS DE ALTA INTENSIDAD EN SALA	AQUA-HIIT*	EJERCICIOS POR INTERVALOS DE ALTA INTENSIDAD EN EL AGUA
MOBILITY*	EJERCICIOS DE MOVILIDAD Y CONTROL MOTOR	CARDIO TONIC**	EJERCICIOS COMBINANDO CARDIO Y TONIFICACIÓN
YOGA*	DISCIPLINA FÍSICA, MENTAL Y ESPIRITUAL EN BUSCA DEL BIENESTAR	CARDIO BOX**	COREOGRAFÍA CON PUÑOS, PATADAS...A RITMO DE LA MÚSICA
BODY BUILDING***	ENTRENAMIENTO DE HIPERTROFIA (GANAR MASA MUSCULAR) EN SALA	ESPALDA SANA*	EJERCICIOS PARA LA MEJORA Y PREVENCIÓN DE PROBLEMAS DE ESPALDA
CORE-STRETC**	EJERCICIOS DE CORE Y ESTIRAMIENTOS	TEC. BOXEO*	EJERCICIOS DE TÉCNICA DE BOXEO SIN CONTACTO

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