

Nuevos horarios de Septiembre

Instalaciones

Lunes a viernes: 6,30h.-22,30h.

Sábados: 8,00h.-14,00h.//16,30h.-20,30h.

Domingos y festivos: 8,30h.-14,00h.

La dirección se reserva el derecho de modificar los horarios cuando crea conveniente.

SALA 1					
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7.00	CONDICIÓN FÍSICA		CONDICIÓN FÍSICA		
9.00	BODY POWER	ABD/STRETCH	GAP		INTERVAL TRAINING
10.00	GAP	AERODANCE			DANZA VIENTRE
14.00	BODY POWER		STEP		
16.00	BODY POWER		GAP		
17.00	GAP		GAP		CONDICIÓN FÍSICA
18.00	BODY POWER	STEP	BODY POWER	STEP	GAP
19.00	GAP	BODY POWER	STEP	SPRING TONO	
20.00	?	SPRING TONO	GAP	MILITARY TRAINING	BODY POWER

SPINNING					
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7.00	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
10.00		SPINNING		SPINNING	SPINNING
14.00	SPINNING		SPINNING		
17.00		SPINNING			
18.00	SPINNING		SPINNING		
19.00	SPINNING		SPINNING		SPINNING
20.00	SPINNING	SPINNING	SPINNING		

ESTUDIO - TERRAZA					
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7.00	PILATES		PILATES		
9.00				CUIDADO ESPALDA	
10.00		PILATES		PILATES	
11.00	BALANCE POWER	CUIDADO ESPALDA		BALL STRETCH	TAI-CHI
16.00	PILATES		BALL STRETCH		
18.00		PILATES		PILATES	
19.00	PILATES INIC	PILATES	PILATES INIC	PILATES	BALL STRETCH
20.00	PILATES	BALL STRETCH	PILATES	BALL STRETCH	
21.00	YOGA		YOGA	PILATES INIC	YOGA

TATAMI					
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7.00	AIKIDO		AIKIDO		AIKIDO
9.30	YOGA 90 MIN	KICKBOXING 60 MIN	YOGA 90 MIN	KICKBOXING 60 MIN	
14.00					
19.00	AIKIDO		AIKIDO		AIKIDO
20.00		KICKBOXING 60 MIN		KICKBOXING 60 MIN	
20.30	<u>JIU JITSU BRASILEÑO 90 MIN</u>		<u>JIU JITSU BRASILEÑO 90 MIN</u>		

PISCINA					
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8.00	FITNESS & RELAX		FITNESS & RELAX		FITNESS & RELAX
10.00	FITNESS ACUÁTICO		FITNESS ACUÁTICO		FITNESS ACUÁTICO
20.00	FITNESS ACUÁTICO		HIDRO SPINNING		FITNESS ACUÁTICO

NOTAS SOBRE EL FUNCIONAMIENTO DE LAS CLASES DIRIGIDAS

- Todas las clases tienen una **duración de 50 min**, excepto las que se especifican en el horario.
- **Pasados 10 min del comienzo** de las clases NO se permitirá la entrada a ningún alumno a dicha clase.
- Será obligatorio acceder a las clases con la indumentaria apropiada a cada clase. Siendo las zapatillas de uso exclusivo para el gimnasio.
- Para acceder a las **clases de spinning** será obligatorio apuntarse en recepción 15 min antes de cada sesión, para reservar tu plaza. Así mismo será necesario el uso de toalla y bebida.
- Asegúrate de que el **contenido e intensidad** de cada clase sea el adecuado a tu condición física.
- Nuestros **monitores te aconsejarán** con mucho gusto sobre las clases, si tienes alguna duda o quieres que te indiquen, no dudes en acudir a ellos.

SI QUIERES UN EJERCICIO MÁS EFICAZ, COMPLETO Y SEGURO, NO DUDES EN COMBINAR EL EJERCICIO CARDIOVASCULAR Y DE TONIFICACIÓN MUSCULAR, COMPLEMENTÁNDOLO CON SESIONES DE ESTIRAMIENTOS.