


































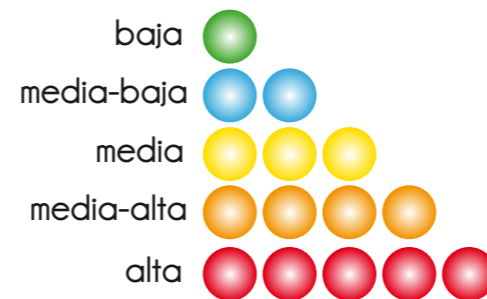


HORARIO de DICIEMBRE de 2017

	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
	SALA 1	SALA 2	GYM/PISTAS	SALA 1	SALA 2	GYM/PISTAS	SALA 1	SALA 2	GYM/PISTAS	SALA 1	SALA 2	GYM/PISTAS	SALA 1	SALA 2	GYM/PISTAS	SALA 1	SALA 2	GYM/PISTAS
8.00 - 8.15																		
8.15 - 8.30																		
8.30 - 8.45				Pilar C. 08:30						Pilar C. 08:30								
8.45 - 9.00																		
9.00 - 9.15																		
9.15 - 9.30																		
9.30 - 9.45	Pilar H. 9:30	Pilar C. 9:30		Pilar H. 9:30	Pilar C. 9:30		Pilar H. 9:30	Pilar C. 9:30		Pilar H. 9:30	Pilar C. 9:30			Pilar C. 9:30				
9.45 - 10.00	ByZumba						ByZumba											
10.00 - 10.15																Lola 10:00		
10.15 - 10.30																		
10.30 - 10.45																		
10.45 - 11.00																		
11.00 - 11.15																	Lola 11:00	
11.15 - 11.30																		
11.30 - 11.45																		
11.45 - 12.00																		
15.00 - 15.15																		
15.15 - 15.30	Pilar C. 15:15	Lola 15:15		Lola 15:15	Pilar C. 15:15		Pilar C. 15:15	Lola 15:15		Lola 15:15	Pilar C. 15:15			Lola 15:15	Pilar C. 15:15			
15.30 - 15.45																		
15.45 - 16.00																		
16.00 - 16.15																		
16.15 - 16.30																		
16.30 - 16.45																		
16.45 - 17.00																		
17.00 - 17.15																		
17.15 - 17.30																		
17.30 - 17.45																		
17.45 - 18.00																		
18.00 - 18.15	Pilar H. 18:00	Pilar C. 18:00		Marga 18:00	Pilar C. 18:00		Pilar H. 18:00	Pilar C. 18:00		Marga 18:00	Pilar C. 18:00							
18.15 - 18.30	ByZumba						ByZumba											
18.30 - 18.45																		
18.45 - 19.00																		
19.00 - 19.15	Andrea 19:00																	
19.15 - 19.30																		
19.30 - 19.45																		
19.45 - 20.00																		
20.00 - 20.15	Andrea 20:00																	
20.15 - 20.30																		
20.30 - 20.45																		
20.45 - 21.00																		
21.00 - 21.15	Pilar C. 21:00	Lola 21:00		Pilar H. 21:00	Pilar C. 21:00		Pilar C. 21:00	Lola 21:00		Pilar H. 21:00	Pilar C. 21:00							
21.15 - 21.30				ByZumba						ByZumba								
21.30 - 21.45																		
21.45 - 22.00																		

-  BYZUMBA
-  YOGA
-  PILATES
-  BYPUMP
-  CICLO
-  GAP
-  CARDIO TONIC
-  BY JUMP
-  PILYOGA
-  TS+ABD
-  BYKOMBAT
-  CROSS TRAINING
-  ABDOMINALES
-  TS+GAP

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	INTENSIDAD
 ByZumba	Clases de entrenamiento aeróbico con ritmos exóticos mezclados con música latina e internacional. Permite ponernos en forma trabajando a un nivel de energía elevado.	
 CICLO	Una sala de fitness, música, un monitor dispuesto a motivarte y muchas ganas de dar pedaladas. Es todo lo que necesitas para disfrutar de los beneficios del spinning o ciclismo indoor. Trabajarás principalmente tus piernas, corazón y estrés.	
 BYPUMP	Esta actividad transcurre al ritmo de una música dinámica, que motiva a los alumnos y permite estructurar las sesiones. Generalmente, la clase se divide en temas o "tracks" que trabajan las diferentes partes del cuerpo. Todos los ejercicios se realizan con una resistencia añadida mediante una barra y unos discos de peso variable que permiten trabajar el músculo con más intensidad. El peso variará según el grupo muscular que se trabaje y según la capacidad del alumno. La figura se estiliza, se refuerzan los grupos musculares y se reduce el volumen de grasa corporal.	
 GAP	Es un sistema de entrenamiento que proviene de la unión de las tres partes del cuerpo que trabaja: Glúteos, Abdominales y Piernas. Los ejercicios GAP fortalecen y tonifican estas zonas que muchas veces son las más afectadas por nuestra vida sedentaria. La acumulación de grasas en ellas suele ser frecuente, sobre todo en mujeres, y los problemas derivados de su falta de entrenamiento son la flacidez de la piel, la mala circulación y la falta de tono.	
 CROSS TRAINING	El Cross Training es uno de los métodos más efectivos dentro del fitness para adquirir no sólo mayor rendimiento y quema de calorías sino optimizar todo el cuerpo logrando mayor coordinación, equilibrio y flexibilidad. Integramos todos los aspectos del movimiento humano utilizando diversos implementos y nuestro peso corporal.	
 ABDOMINALES	Las clases se desarrollan en base a un programa diseñado por un entrenador especializado que trabaja la musculatura desde diferentes ángulos para desarrollar los abdominales de la manera más adecuada y completa. Los músculos abdominales no sólo sirven para lucir una buena figura, sino que son fundamentales para mantener fuerte la espalda y solucionar problemas posturales, ya que son los que ayudan a los lumbares a mantener el cuerpo erguido.	



ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	INTENSIDAD
 CARDIO TONIC	Es una modalidad de ejercicio cardiovascular que se centra en el desarrollo del sistema cardiovascular y la tonificación de los principales grupos musculares.	
 TS+ ABD	En esta actividad se llevará a cabo un trabajo de tren superior y abdominales buscando como objetivo la tonificación y el fortalecimiento de estas dos partes. Para ello es necesario combinar ejercicios tanto aeróbico como anaeróbicos. Esto, nos permitirá tener una buena higiene postural y mejorar de esta forma los malos hábitos de la vida cotidiana.	
 BY JUMP	Programa de entrenamiento de ejercicios aeróbicos que utiliza pequeñas camas elásticas. Hacemos movimientos simples siguiendo las indicaciones del monitor que dirige la clase al ritmo de la música. El Body Jump es ideal para cuidar nuestra salud al tiempo que lo pasamos bien en clases grupales, que comienzan con una estimulación para luego saltar en diversas posiciones. Así conseguimos una tonificación especialmente en el tronco inferior del cuerpo.	
 PILATES	Los métodos del Pilates permiten cambiar el cuerpo y la mente de las personas dado el profundo control de ambos que lleva a cabo la modalidad deportiva. Y lo hace con la intención de activar al máximo los sistemas sanguíneo y linfático, estirando cada músculo y tendón que permiten lubricar el cuerpo.	
 YOGA	Práctica holística donde se realizan ejercicios para mantenerse en forma, aumentar la energía física concentrando la atención en la unión cuerpo - mente - espíritu por medio de asanas, pranayamas y meditación.	
 PILYOGA	Fusión entre pilates y yoga.	
 BYKOMBAT	Conjunto de ejercicios muy completo porque incluye movimientos de combate de boxeo (patadas, golpes de puño, movimientos de piernas...) y coreografías ajustadas para entrenar diferentes grupos musculares.	