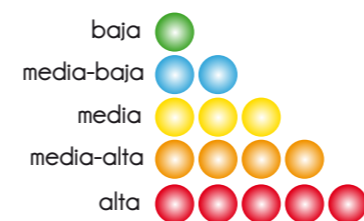


HORARIO de MARZO de 2016

	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO	
	SALA 1	SALA 2	GIM	SALA 1	SALA 2	GIM	SALA 1	SALA 2	GIM	SALA 1	SALA 2	GIM	SALA 1	SALA 2	GIM	SALA 1	SALA 2
8.00 - 8.15																	
8.15 - 8.30																	
8.30 - 8.45																	
8.45 - 9.00																	
9.00 - 9.15																	
9.15 - 9.30																	
9.30 - 9.45	ByZumba						ByZumba						ByZumba				
10.00 - 10.15	MON. Pilar H.	MON. Pilar C.		MON. Ana Boj	MON. Pilar C.		MON. Pilar H.	MON. Pilar C.		MON. Ana Boj	MON. Pilar C.		MON. Pilar H.	MON. Pilar C.			
10.30 - 10.45																	
11.00 - 11.15							MON. Pilar C.									MON. Marga	
11.30 - 11.45																	MON. Lola
11.45 - 12.00																MON. Guillermo	
12.00 - 12.15																	
12.15 - 12.30																	
12.30 - 12.45																	
12.45 - 13.00																	
13.00 - 13.15																	
13.15 - 13.30																	
13.30 - 13.45																	
13.45 - 14.00																	
14.00 - 14.15																	
14.15 - 14.30																	
14.30 - 14.45																	
14.45 - 15.00																	
15.00 - 15.15																	
15.15 - 15.30																	
15.30 - 15.45	MON. Pilar C.	MON. Lola		MON. Mary	MON. Pilar C.		MON. Pilar C.	MON. Lola		MON. Mary	MON. Pilar C.		MON. Lola	MON. Marga			
15.45 - 16.00																	
16.00 - 16.15																	
16.15 - 16.30	MON. Marga																
16.30 - 16.45																	
16.45 - 17.00																	
17.00 - 17.15	MON. Marga			MON. Guillermo			MON. Marga		MON. Marga			MON. Guillermo					
17.15 - 17.30																	
17.30 - 17.45																	
17.45 - 18.00	MON. Pilar H.	MON. Pilar C.		MON. Mary	MON. Pilar C.		MON. Pilar H.	MON. Pilar C.		MON. Mary	MON. Pilar C.		MON. Marga				
18.00 - 18.15																	
18.15 - 18.30																	
18.30 - 18.45	MON. Pilar H.	MON. Pilar C.		MON. Mary	MON. Pilar C.		MON. Pilar H.	MON. Pilar C.		MON. Mary	MON. Pilar C.		MON. Marga				
18.45 - 19.00																	
19.00 - 19.15																	
19.15 - 19.30	MON. Marga		MON. Pilar C.	MON. Mary		MON. Pilar C.	MON. Marga	MON. Lola	MON. Pilar C.		MON. Marga		MON. Marga				
19.30 - 19.45																	
19.45 - 20.00																	
20.00 - 20.15	MON. Marga		MON. Pilar C.	MON. Pilar C.		MON. Marga	MON. Lola	MON. Pilar C.	MON. Pilar C.		MON. Marga		MON. Marga				
20.15 - 20.30																	
20.30 - 20.45																	
20.45 - 21.00	MON. Pilar C.	MON. Lola		MON. Pilar H.	MON. Pilar C.		MON. Pilar C.	MON. Lola		MON. Pilar H.	MON. Pilar C.		MON. Marga	MON. Lola			
21.00 - 21.15																	
21.15 - 21.30																	
21.30 - 21.45	MON. Pilar C.	MON. Lola		MON. Pilar H.	MON. Pilar C.		MON. Pilar C.	MON. Lola		MON. Pilar H.	MON. Pilar C.						
21.45 - 22.00																	



ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	INTENSIDAD
 <b>ByZumba</b>	Clases de entrenamiento aeróbico con ritmos exóticos mezclados con música latina e internacional. Permite ponernos en forma trabajando a un nivel de energía elevado.	
 <b>STRETCHING &amp; RELAX</b>	Estiramos nos relaja, nos quita de encima la tensión diaria. En el ritmo de vida actual muchas veces existe un déficit de actividad física que nos anquilosa, sobrepeso, estrés... raramente éste se considera un problema de primer orden, cuando la realidad es que influye muy negativamente en nuestro cuerpo y mente. Con esta novedosa actividad donde se mezclan estiramientos con relajación notarás un cambio inmediato en tu organismo; nos produce una sensación de placer, alivio y bienestar, hace que mantengamos la elasticidad muscular, mantiene la movilidad de las articulaciones, facilita a corregir una mala postura, disminuye el riesgo de lesión, reduce la tensión muscular y las molestias musculares, favorece la conciencia corporal...	
 <b>BYPUMP</b>	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.	
 <b>CICLO</b>	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.	
 <b>GAP</b>	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.	
 <b>BODYCOMBAT</b>	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.	
 <b>BODYBALANCE</b>	Es una alternativa idónea para las personas que quieren entrenar de forma suave, quienes buscan una actividad cuerpo-mente efectiva o quienes se sienten atraídos por las disciplinas orientales. También es un complemento perfecto para otros deportes y actividades físicas, ya que supone un gran trabajo de tonificación muscular y corrección postural.	



ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	INTENSIDAD
 <b>CARDIO TONIC</b>	Es una modalidad de ejercicio cardiovascular que se centra en el desarrollo del sistema cardiovascular y la tonificación de los principales grupos musculares.	
 <b>ABDOMINALES</b>	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.	
 <b>BY JUMP</b>	Programa de entrenamiento de ejercicios aeróbicos que utiliza pequeñas camras 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.	
 <b>ESC. BOXEO</b>	Deportes de combate en el que dos contrincantes luchan utilizando únicamente sus puños con guantes, golpeando a su adversario de la cintura hacia arriba, dentro de un cuadrilátero especialmente diseñado a tal fin, en breves secuencias de lucha denominadas asaltos o rounds y de acuerdo a un preciso reglamento, el cual regula categorías de pesos y duración del encuentro, entre otros aspectos.	
 <b>K1 BOXING</b>		
 <b>DEFENSA PERSONAL</b>	Conjunto de habilidades técnico-tácticas encaminadas a impedir o repeler una agresión. Se trata de actividades que podemos aprender a realizarlas por uno mismo y para nosotros mismos. Conocido también como autoprotección o seguridad personal. De todas ellas destaca el componente preventivo.	
 <b>PILATES</b>	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.	