




























































HORARIO de JUNIO 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				Marian 8:30														
8.45 - 9.00																		
9.00 - 9.15				Ana Boj 9:30	Pilar C. 9:30		Pilar H. 9:30	Pilar C. 9:30		Ana Boj 9:30	Pilar C. 9:30		Marian 9:30	Pilar C. 9:30				
9.15 - 9.30																		
9.30 - 9.45	Pilar H. 9:30	Pilar C. 9:30																
9.45 - 10.00																		
10.00 - 10.15																		
10.15 - 10.30																		
10.30 - 10.45																		
10.45 - 11.00																		
11.00 - 11.15																		
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			Pilar C. 15:15		Pilar C. 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	Ana Boj 17:00						Ana Boj 17:00			Ana Boj 17:00								
17.15 - 17.30																		
17.30 - 17.45																		
17.45 - 18.00																		
18.00 - 18.15	Pilar H. 18:00	Pilar C. 18:00		Mary 18:00	Pilar C. 18:00		Pilar H. 18:00	Pilar C. 18:00		Mary 18:00	Pilar C. 18:00		Ana Boj 18:00					
18.15 - 18.30																		
18.30 - 18.45																		
18.45 - 19.00																		
19.00 - 19.15	Marian 19:00			Mary 19:00			Marian 19:00	Lola 19:00		Mary 19:00			Lola 19:00					
19.15 - 19.30			19:00 Pilar C.			19:00 Pilar C.												
19.30 - 19.45																		
19.45 - 20.00																		
20.00 - 20.15	Marian 20:00			Pilar C. 20:00			Marian 20:00			Pilar C. 20:00		Pilar C. 20:00		Ana Boj 20:00				
20.15 - 20.30			20:00 Pilar C.			20:00 Pilar C.												
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																		
21.30 - 21.45																		
21.45 - 22.00																		



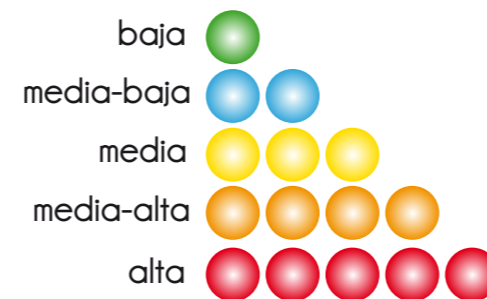
aniversario

¡Tendremos ACTIVIDADES ESPECIALES durante TODO EL MES!



puedes informarte en
965 05 55 05
www.isnalmoradi.es

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.	
 BYBALANCE	Clase dirigida coreografiada que combina disciplinas como el yoga, estiramientos, pilates y taichi. 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.	
 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.	
 FIT WOMAN	Iniciar un programa de ejercicios es una decisión importante, pero no tiene que ser una tarea abrumadora. Mediante una cuidadosa planificación y respetando tu propio ritmo, puedes hacer de este entrenamiento, orientado 100% a la mujer, un complemento deportivo excelente. Conocerás la técnica de distintos ejercicios y tendrás un perfecto conocimiento de la sala de musculación.	
 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.	

aniversario

¡Tendremos ACTIVIDADES ESPECIALES durante TODO EL MES!