

HORARIO MAYO 2015

	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	MON. Pilar C.			MON. Jon	MON. Javier		MON. Pilar C.			MON. Jon	MON. Javier			MON. Javier			
9.00 - 9.15																	
9.15 - 9.30																	
9.30 - 9.45	ByZumba						ByZumba										
9.45 - 10.00																	
10.00 - 10.15	MON. Pilar H.	MON. Pilar C.		MON. Pilar H.	MON. Pilar C.		MON. Pilar H.	MON. Pilar C.		MON. Pilar H.	MON. Pilar C.		MON. Jon	MON. Javier			
10.15 - 10.30																	
10.30 - 10.45							MON. Javier						MON. Javier				
10.45 - 11.00																	
11.00 - 11.15																	
11.15 - 11.30																	
11.30 - 11.45																	
11.45 - 12.00																	
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	MON. Jon									MON. Jon							
14.45 - 15.00																	
15.00 - 15.15																	
15.15 - 15.30																	
15.30 - 15.45	MON. Pilar C.	MON. Javier		MON. Marga	MON. Pilar C.		MON. Pilar C.	MON. Javier		MON. Marga	MON. Pilar C.		MON. Jon	MON. Fran			
15.45 - 16.00																	
16.00 - 16.15																	
16.15 - 16.30	MON. Jon			MON. Raquel						MON. Marga							
16.30 - 16.45																	
16.45 - 17.00																	
17.00 - 17.15	MON. Marga									MON. Jon							
17.15 - 17.30				MON. Fran											MON. Fran		
17.30 - 17.45																	
17.45 - 18.00				ByZumba			ByZumba			ByZumba						MON. Fran	
18.00 - 18.15	MON. Marga																
18.15 - 18.30				MON. Pilar H.	MON. Fran					MON. Pilar H.	MON. Fran						
18.30 - 18.45																	
18.45 - 19.00	MON. Rosario	MON. Marga								MON. Pilar H.	MON. Fran		MON. Marga				
19.00 - 19.15				MON. Fran													
19.15 - 19.30																	
19.30 - 19.45	MON. Marga									MON. Fran							
19.45 - 20.00																	
20.00 - 20.15																	
20.15 - 20.30																	
20.30 - 20.45	MON. Fran									MON. Fran							
20.45 - 21.00																	
21.00 - 21.15																	
21.15 - 21.30				ByZumba			ByZumba			ByZumba							
21.30 - 21.45																	
21.45 - 22.00	MON. Fran	MON. Javier		MON. Pilar H.	MON. Fran		MON. Fran	MON. Javier		MON. Pilar H.	MON. Fran						
22.00 - 22.15																	
22.15 - 22.30																	



BYZUMBA



YOGA



PILATES



BY PUMP



CICLO



GAP



TRX



HITCROSSFIT



BALLET



CARDIO TONIC



ABDOMINALES



BY JUMP



TRAINING 30'  
(QUEMAGRASA)



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.	
 YOGA	Mente, cuerpo y espíritu se unen para recuperar la unidad esencial con lo divino. El yoga aporta equilibrio a nuestras vidas, que es el estado necesario para que el cuerpo físico y los cuerpos sutiles estén libres de bloqueos, enfermedades y funcionen a sus máximas capacidades. Ese equilibrio es también lo que buscamos para sentirnos con energía vital pero con serenidad mental, conectados con nuestro ser físico y trascendente.	
 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.	
 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.	
 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.	
 TRX	Entrenamiento basado en ejercicios en suspensión mediante arneses en los que se emplea el peso del propio cuerpo. El objetivo es desarrollar la fuerza funcional al mismo tiempo que se mejora la flexibilidad, el equilibrio y la estabilidad, consiguiendo la definición muscular en poco tiempo.	
 HITCROSSFIT	Es un programa de fuerza y acondicionamiento físico diseñado para mejorar todos los aspectos físicos de la persona. En lugar de tratar de mejorar la forma física con sólo correr, andar en bicicleta, nadar, remar, o levantamiento de pesas, los Crossfitters utilizan una variedad de actividades diferentes en cada entrenamiento. Utilizamos pesas, pero también realizamos actividades cardiovasculares, como correr, remo, salto de comba, saltos de caja, flexiones, dominadas y subir la cuerda.	

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.	
 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.	
 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.	
 TRAINING 30' (QUEMAGRASA)	Circuito de ejercicios continuos, con poco descanso donde trabajamos todos los grupos musculares a una intensidad elevada. El IT es un sistema interválico que alterna periodos cortos de esfuerzo intenso con otros de descanso. Ayuda a mejorar la resistencia física, fomenta nuestra capacidad aeróbica y respiratoria, previene enfermedades (sobre todo del corazón), tonifica los músculos, ayuda a quemar calorías y grasas y es un buen método para bajar los niveles de estrés.	

