

HORARIO ABRIL 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8.00 - 8.15 |
| 8.15 - 8.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8.15 - 8.30 |
| 8.30 - 8.45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8.30 - 8.45 |
| 8.45 - 9.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8.45 - 9.00 |
| 9.00 - 9.15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9.00 - 9.15 |
| 9.15 - 9.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9.15 - 9.30 |
| 9.30 - 9.45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9.30 - 9.45 |
| 9.45 - 10.00 | ByZumba | | | | | | | | | | | | | | | | | 9.45 - 10.00 |
| 10.00 - 10.15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10.00 - 10.15 |
| 10.15 - 10.30 | MON. Pilar Her. | MON. Pilar C. | | MON. Pilar Her. | MON. Pilar C. | | MON. Pilar Her. | MON. Pilar C. | | MON. Pilar Her. | MON. Pilar C. | | MON. Jon | MON. Javier | | | | 10.15 - 10.30 |
| 10.30 - 10.45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10.30 - 10.45 |
| 10.45 - 11.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10.45 - 11.00 |
| 11.00 - 11.15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11.00 - 11.15 |
| 11.15 - 11.30 | MON. Pilar C. | | | | | | | | | | | | | | | | | 11.15 - 11.30 |
| 11.30 - 11.45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11.30 - 11.45 |
| 11.45 - 12.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11.45 - 12.00 |
| 12.00 - 12.15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12.00 - 12.15 |
| 12.15 - 12.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12.15 - 12.30 |
| 12.30 - 12.45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12.30 - 12.45 |
| 12.45 - 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12.45 - 13.00 |
| 13.00 - 13.15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13.00 - 13.15 |
| 13.15 - 13.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13.15 - 13.30 |
| 13.30 - 13.45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13.30 - 13.45 |
| 13.45 - 14.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13.45 - 14.00 |
| 14.00 - 14.15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.00 - 14.15 |
| 14.15 - 14.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.15 - 14.30 |
| 14.30 - 14.45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.30 - 14.45 |
| 14.45 - 15.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.45 - 15.00 |
| 15.00 - 15.15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15.00 - 15.15 |
| 15.15 - 15.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15.15 - 15.30 |
| 15.30 - 15.45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15.30 - 15.45 |
| 15.45 - 16.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15.45 - 16.00 |
| 16.00 - 16.15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16.00 - 16.15 |
| 16.15 - 16.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16.15 - 16.30 |
| 16.30 - 16.45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16.30 - 16.45 |
| 16.45 - 17.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16.45 - 17.00 |
| 17.00 - 17.15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17.00 - 17.15 |
| 17.15 - 17.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17.15 - 17.30 |
| 17.30 - 17.45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17.30 - 17.45 |
| 17.45 - 18.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17.45 - 18.00 |
| 18.00 - 18.15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18.00 - 18.15 |
| 18.15 - 18.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18.15 - 18.30 |
| 18.30 - 18.45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18.30 - 18.45 |
| 18.45 - 19.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18.45 - 19.00 |
| 19.00 - 19.15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19.00 - 19.15 |
| 19.15 - 19.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19.15 - 19.30 |
| 19.30 - 19.45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19.30 - 19.45 |
| 19.45 - 20.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19.45 - 20.00 |
| 20.00 - 20.15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20.00 - 20.15 |
| 20.15 - 20.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20.15 - 20.30 |
| 20.30 - 20.45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20.30 - 20.45 |
| 20.45 - 21.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20.45 - 21.00 |
| 21.00 - 21.15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21.00 - 21.15 |
| 21.15 - 21.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21.15 - 21.30 |
| 21.30 - 21.45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21.30 - 21.45 |
| 21.45 - 22.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21.45 - 22.00 |
| 22.00 - 22.15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22.00 - 22.15 |
| 22.15 - 22.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22.15 - 22.30 |















BYZUMBA YOGA PILATES BYPUMP CICLO GAP TRX HITCROSSFIT BALLET CARDIO TONIC ABDOMINALES BY JUMP TRAINING 30' (QUEMAGRASA)

| 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. |  |

