

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS VERANO 2022

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
9:15	Sala 1 – 45' <b>POWER</b>	Sala 1 – 45' <b>FUNCIONAL</b>	Sala 1 – 45' <b>G.A.P.</b>	Sala 1 – 45' <b>MANTENIMIENTO</b>	Sala 1 – 45' <b>G.A.P.</b>	
9:30	Sala ciclo – 50' <b>CICLO</b>		Sala ciclo – 50' <b>CICLO</b>			
10:00	Sala 1 – 45' <b>ESPALDA SANA</b>	Sala 1 – 25' <b>CORE</b>	Sala 1 – 45' <b>POWER</b>	Sala 1 – 45' <b>ESPALDA SANA</b>	Piscina – 60' <b>AQUAGYM</b>	Sala 1 – 45' <b>POWER</b>
10:30		Sala 1 – 25' <b>STRETCHING</b>	Sala 2 – 45' <b>ZUMBA</b>			
11:00						Sala ciclo – 50' <b>CICLO</b>
18:00	Sala 1 – 45' <b>MANTENIMIENTO</b>	Sala 1 – 45' <b>FUNCIONAL</b>		Sala 1 – 45' <b>ZUMBA</b>		
18:30		Gimnasio – 20' <b>ABDOMINALES</b>	Sala 1 – 45' <b>POWER</b>	Sala 2 – 25' <b>SUSPENSIÓN</b>	Sala 1 – 45' <b>POWER</b>	
19:00	Sala 1 – 45' <b>ZUMBA</b>	Sala 1 – 45' <b>BOXING</b>		Sala 1 – 45' <b>POWER</b>		
	Sala 2 – 25' <b>SUSPENSIÓN</b>		Sala 2 – 45' <b>G.A.P.</b>		Sala 2 – 45' <b>ZUMBA</b>	
	Gimnasio – 20' <b>ABDOMINALES</b>	Sala 2 – 45' <b>PILATES</b>	Gimnasio – 20' <b>ABDOMINALES</b>	Sala 2 – 45' <b>PILATES</b>		
19:30	Sala ciclo – 50' <b>CICLO</b>	Gimnasio – 20' <b>ABDOMINALES</b>	Sala ciclo – 50' <b>CICLO</b>	Gimnasio – 20' <b>ABDOMINALES</b>	Sala ciclo – 50' <b>CICLO</b>	
	Sala 2 – 45' <b>G.A.P.</b>		Sala 1 – 45' <b>ZUMBA</b>			
20:00		Sala 1 – 45' <b>POWER</b>	Gimnasio – 20' <b>ABDOMINALES</b>	Sala 1 – 45' <b>CARDIOBOX</b>		
	Sala 1 – 45' <b>POWER</b>	Sala 2 – 45' <b>ZUMBA</b>	Sala 2 – 25' <b>HIIT</b>	Sala 2 – 45' <b>G.A.P.</b>		
		Sala ciclo – 50' <b>CICLO</b>		Sala ciclo – 50' <b>CICLO</b>		
20:30	Sala 2 – 45' <b>AQUAGYM</b>		Sala 2 – 45' <b>AQUAGYM</b>			
	Sala 2 – 45' <b>YOGA</b>		Sala 2 – 45' <b>YOGA</b>			

Todas las actividades dirigidas requieren reserva previa para control de aforo.

El club se reserva el derecho de modificar y/o cancelar cualquiera de los horarios y actividades expuestas.

Este horario es flexible y se irá adaptando en función de la demanda.

Obligatorio uso de toalla en todas las clases



CENTRO DEPORTIVO LA MARINA BARRIO MURILLO S/N, 39110, SOTO DE LA MARINA. CANTABRIA  
942 579 952 || ☎ 628 326 333 || [CDLAMARINA@CDLAMARINA.COM](mailto:CDLAMARINA@CDLAMARINA.COM) || [CDLAMARINA.COM](http://CDLAMARINA.COM)  

- **ABDOMINALES** - Entrenamiento específico de la zona abdominal, lumbar y cintura.
- **AQUAGYM** - Entrenamiento en el agua con música. Potencia a la vez fuerza, resistencia y agilidad, con la ventaja de minimizar el impacto sobre las articulaciones.
- **BOXING** - Entrenamiento basado en diferentes artes marciales que combina golpeo al saco con diferentes ejercicios funcionales. Libera el estrés acumulado durante el día.
- **CARDIOBOX** - Permite endurecer los músculos y modelar el cuerpo mediante la realización de ejercicios con puñetazos y patadas.
- **CICLO** - Entrenamiento cardiovascular en bicicleta estática adaptada a cada persona. Se realiza en grupo y está guiado por un instructor que marcará los cambios de intensidad y los niveles de resistencia al ritmo de la música.
- **CORE** – Trabajo de estabilidad y tonificación de la zona central del cuerpo (abdominal, lumbar y glúteo).
- **ESPALDA SANA** - Consiste en la realización de ejercicios con balones gigantes, picas, mancuernas, gomas elásticas, y sobre todo, ejercicios de flexibilidad y estiramientos, de una forma controlada y segura.
- **FUNCIONAL TRAINING** – Conjunto de ejercicios destinados a mejorar el tono y la estabilidad de todo el cuerpo.
- **G.A.P.** - Entrenamiento para la tonificación de glúteos, abdominales y piernas.
- **HIIT** - Entrenamiento en intervalos de alta intensidad. Es una de las formas más efectivas que existen tanto para mejorar la resistencia como para quemar más grasa.
- **MANTENIMIENTO** - Entrenamiento con pesas y gomas para la tonificación general del cuerpo.
- **PILATES** - Entrenamiento de cuerpo y mente enfocado a aumentar y mejorar la flexibilidad, la agilidad, el sentido del equilibrio y la coordinación de los movimientos.
- **POWER** - Entrenamiento con barras y discos. Mejora la forma física, tonifica y aumenta la fuerza.
- **STRETCHING** - Práctica de ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos a un mayor esfuerzo y aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.
- **SUSPENSIÓN** - Realizado a través de dos cuerdas con agarre sujetas a un punto de anclaje. Permite realizar un trabajo completo para todo el cuerpo utilizando el propio peso corporal y la resistencia a la gravedad.
- **YOGA** - Uno de los sistemas de acondicionamiento físico y espiritual con más adeptos en nuestros días. Conformar un estilo de vida que sana, cuida y fortalece el cuerpo, la mente y el espíritu, mediante la práctica de posturas, respiración y meditación.
- **ZUMBA** - Método de entrenamiento que te ayudará a mantener un óptimo estado de forma. Una actividad muy divertida y saludable que combina ritmos y coreografías de diferentes partes del mundo.