ACTIVIDADES DIRIGIDAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
9:00	*Sala 1 - 15' C* ABDOMINALES		*Sala 1 - 15' C* ABDOMINALES		*Sala 1 - 15' C* ABDOMINALES	
9:30	*Sala 1 - 45' M* POWER	*Sala 1 - 45' M* FUNCIONAL 1	*Sala 1 - 45' CT* DANZA URBANA	*Sala 1 - 45' M* FUNCIONAL 2	*Sala Squash - 45' M* G.A.P	
		Sala 2 - 45' CT ZUMBA	*Sala 2 - 45' M* SUSPENSIÓN+CORE	*Sala 2 - 45' CT* ZUMBA		
	Sala Ciclo - 45' C CICLO	*Sala Squash - 45' C* G.A.P	*Sala Ciclo - 45' C* CICLO	*Sala Squash - 45' C* G.A.P	*Sala Ciclo - 45' C* CICLO	
		Piscina - 60' L CLUB NADADORES				
10:00						*Sala 1 - 45' K* FUERZA+EQUILIBRIO
10:30	*Sala 1 - 45' M* ESPALDA SANA	*Sala 1 - 45' S* PILATES	*Sala 1 - 45' S* ESTIRAMIENTOS	*Sala 1 - 45' S* YOGA	*Sala 1 - 45' M* ESPALDA SANA	
	Sala 2 - 45' C MANTENIMIENTO	*Sala 2 - 45' C* POWER	*Sala 2 - 45' M* G.A.P	*Sala 2 - 45' C* POWER	*Sala 2 - 45' C* MANTENIMIENTO	
		Piscina - 45' M AQUAGYM		*Piscina - 45' M* AQUAGYM		
11:00						*Sala Ciclo - 45' K* CICLO
11:15	*Sala 1 - 45' CT* ZUMBA					
17:15	*Sala 1 - 30' N* RAPID FITNESS	*Sala 1 - 30' N* RAPID FITNESS	*Sala 1 - 30' N* G.A.P. EXPRESS	*Sala 2 - 30' K* SUSPENSION		
17:45		*Sala 1 - 45' O* GAP		*Sala 1 - 45' O* GAP		
	Sala 2 - 45' K G.A.P	*Sala 2 - 45' K* PILATES	*Sala 2 - 45' K* MANTENIMIENTO	*Sala 2 - 45' K* FUERZA+EQUILIBRIO		
18:00	*Sala 1 - 45' M* CARDIOBOX		*Sala 1 - 45' M* POWER		*Sala 1 - 45' N* POWER	
18:30		*Sala 1 - 30' M* FUNCIONAL 2		*Sala 1 - 45' O* STEP		
	Sala 2 - 45' K MANTENIMIENTO	*Sala 2 - 45' O* STEP	*Sala 2 - 45' K* PILATES			
	Gimnasio- 15' N ABDOMINALES	*Gimnasio- 15' K* ABDOMINALES	*Gimnasio- 15' N* ABDOMINALES	*Gimnasio- 15' K* ABDOMINALES		
19:00	*Sala 1 - 45' S* PILATES	*Sala 1 - 45' M* POWER	*Sala 1 - 45' N* CROSS TRAINING			
	Sala Ciclo - 45' M CICLO	*Sala Ciclo - 45' K* CICLO	*Sala Ciclo - 45' M* CICLO	*Sala Ciclo - 45' K* CICLO	*Sala Ciclo - 45' N* CICLO	
19:15			*Piscina - 60' D* CLUB NADADORES	*Sala 1 - 45' S* PILATES		
	Sala 2 - 30' K SUSPENSION	*Sala 2 - 45' O* ZUMBA	*Sala 2 - 30' K* G.A.P. EXPRESS	*Sala 2 - 45' O* ZUMBA		
20:00	*Sala 1 - 45' N* POWER	*Sala 1 - 45' S* YOGA	*Sala 1 - 45' K* YOGA	*Sala 1 - 45' S* YOGA		
	Sala 2 - 45' S YOGA	*Sala 2 - 45' K* FUERZA+EQUILIBRIO		*Sala 2 - 45' O* GAP		
	Sala Ciclo - 45' K CICLO	*Sala Ciclo - 45' M* CICLO	*Sala Ciclo - 45' M* CARDIOBOXING			
20:15	*Piscina - 45' M* AQUAGYM		*Piscina - 45' N* AQUAGYM			

Todas las actividades dirigidas requieren reserva previa. Plazo de reserva: 2 días de antelación desde las 22:30 h.

Máximo de reservas vía web: 2 para cada día de la semana. Las reservas adicionales deberán realizarse a través de recepción.

Plazo de anulación máximo: 2 horas antes del inicio de la actividad. La no asistencia contará como falta.

Máximo de 2 faltas / 8 anulaciones en los últimos 30 días.

Sobrepasar dichos límites acarreará una sanción de 7 días sin poder reservar vía web (tan sólo a través de recepción).

Obligatorio uso de toalla en todas las clases.

Para impartir las actividades, será necesario un mínimo de 3 personas inscritas.

Actividad Club Nadadores, sujeta a prueba de acceso. Consultar en recepción.

- **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.
- **CARDIOBOX** - Permite endurecer los músculos y modelar el cuerpo mediante la realización de ejercicios con puñetazos y patadas.
- **CARDIOBOXING** – Entrenamiento de Cardiobox, combinado con golpeo opcional al saco.
- **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.
- **CLUB DE NADADORES** - Ponte en forma nadando durante 60 minutos. Necesaria prueba de nivel para acceder.
- **CROSS TRAINING** – Optimiza la resistencia, fuerza y quema de grasa. Adaptado para todos los niveles, con progresiones y escalas técnicas.
- **DANZA URBANA –** Aprende los pasos más actuales y mejora tu coordinación coreografiando tus canciones favoritas.
- **ESPALDA SANA -**Ejercicios enfocados en el fortalecimiento, conciencia y relajación de la espalda.
- **ESTIRAMIENTOS -** Práctica de ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos a un mayor esfuerzo y aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.
- **FUERZA + EQUILIBRIO** - Entrenamiento con peso con el objetivo de mejorar fuerza, tono y balance corporal.
- **FUNCIONAL** – 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.
- **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.
- **RAPID FITNESS** - Entrenamiento realizado con pesas y gomas, enfocado a tonificar el tren superior.
- **STEP** - Entrenamiento mediante subidas y bajadas de una plataforma elevada, que mejora resistencia, tonificación y coordinación.
- **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. Conforma 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 -** Actividad muy divertida y saludable que combina ritmos y coreografías de diferentes partes del mundo.