

PROGRAMA DE CLASES DIRIGIDAS Temporada 21-22

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30	DAVID	ANTONIO	DAVID	ANTONIO	ANTONIO
9:30	MARIA	MARIA	MARIA	MARIA	MARIA
10:30	MARIA	MARIA	MARIA	MARIA	MARIA
16:15	DAVID		DAVID		
17:30	MARI NIEVES	MARI NIEVES	MARI NIEVES	MARI NIEVES	MARI NIEVES
18:00					
18:30	ANTONIO	ANTONIO	DAVID	ANTONIO	DAVID
18:30		NAYRA		NAYRA	
19:30	DAVID	NAYRA	DAVID	NAYRA	
20:30	MARI NIEVES	MARI NIEVES	MARI NIEVES	MARI NIEVES	
21:00	ANTONIO	DAVID	ANTONIO	DAVID	

DESCRIPCIÓN DEL TIPO DE CLASES:

Cardiovasculares.

Spinning: Actividad realizada sobre una bicicleta estática donde el usuario regula la intensidad mientras simula la realización de diferentes etapas tanto de montaña, como en llano al ritmo de la música.

Tonificación.

Fuerza resistencia: Entrenamiento de tonificación con barra y discos donde se trabajarán mediante la fuerza resistencia los distintos grupos musculares al ritmo de la música.

Combat: entrenamiento que aúna el ritmo de la música con movimientos basados en diferentes deportes de contacto (como por ejemplo el kickboxing) para conseguir una clase divertida que pone nuestras pulsaciones al límite.

Circuito funcional: Actividad que combina el desarrollo y mejora de todas las cualidades físicas básicas en busca de un estado de forma integral.

Cuerpo-mente.

Cuerpo-mente: Método de entrenamiento basado en los principios de concentración, equilibrio, precisión, respiración, fluidez y estiramiento donde mejorarás tu sistema óseo y muscular.

Rítmicas.

Ritmos: Programa que combina movimientos de baile sencillos, perfectos para ponerse en forma y dejar fluir el artista que llevas dentro, mediante los éxitos pasados y actuales de distintos estilos musicales.

Tercera edad.

Mayores en forma: Actividad cardiovascular y de tonificación donde las personas mayores

