



**HORARIO DEL CENTRO DE LUNES A VIERNES DE 7 A 23H
SABADOS Y DOMINGOS DE 10 A 14H
PROGRAMA PREVISTO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS DESDE EL 2 DE MAYO DE 2012**

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
SALA CICLO	7:30 - 8:25					CICLO Silvia	12:00 CICLO Alfred/Silvia/Lia/Maxi	12:00 CICLO Samuel
SALA 1	9:30 - 10:25	BODY TONO Maxi		ESPALDA SANA Maxi		BODY TONO Maxi		
SALA 2	9:30 - 10:25	FIT-BALL Silvia	BALANCE PILATES Alfred	GAP+TRX Silvia	PILATES Alfred	ESTIRAMIENTOS Maria		
SALA CICLO	9:30 - 10:25		CICLO Andres		PILATES Andres			
PISCINA	9:30 - 10:15		APRENDE A NADAR Pilar		MEJORA TU ESTILO Pilar			
SALA 1	10:30 - 11:25	TECHNO-SALSA Wilmer	SEVILLANAS Silvia		ZUMBA Alfred			
SALA 2	10:30 - 11:25	ESPALDA SANA Alfred	YOGA Jose Luis		YOGA-RELAX Jose Luis			
SALA CICLO	10:30 - 11:25	CICLO Silvia		CICLO Alfred		CICLO Silvia		
PISCINA	10:30 - 11:15			AQUA-GYM Maxi		AQUA-RELAX -Maxi 10:40 A 11:35		
PISCINA	11:30 - 12:15	AQUA-TONO Silvia						
SALA 2	14:00 - 14:30		TRX Lia		TRX María			
SALA 1	14:30 - 15:25	BODY TONO Lia		STEP 45' María				
SALA CICLO	14:30 - 15:25		CICLO Lia		CICLO Lia			
SALA 1	15:15 - 16:00			GAP Lia				
SALA 1	18:00 - 18:55	STEP (i) María	AERODANCE María	TECHNO-SALSA Wilmer	ZUMBA Alfred	AEROBIC Carolina		
SALA 2	18:00 - 18:55	BOSU Lia	ESPALDA SANA Carolina	PILATES (i) Lia	YOGA-RELAX Mª Angeles			
SALA CICLO	18:00 - 18:55		CICLO Maxi		CICLO Lia			
SALA 1	19:00 - 19:55	TECHNO-SALSA Wilmer	PILATES María & Alfred	STEP María	BODY JUMP 40' +ABDOM Maxi	BODY TONO Alfred		
SALA 2	19:00 - 19:55	BALANCE PILATES Capi	TRX 19:00 A 19:30 Samuel	ABD+ESTIRAM 45' Carolina	PILATES María			
SALA CICLO	19:00 - 19:55	CICLO Alfred			CICLO (i) Samuel			
SALA CICLO	19:15 - 20:10					CICLO Lia		
SALA 2	19:30 - 20:00		TRX 19:30 A 20:00 Samuel					
SALA CICLO	19:30 - 20:25			CICLO Titin / Carlos				
SALA 1	20:00 - 20:55	BODY TONO Carolina	ZUMBA Alfred	BODY TONO Alfred	ABDOM.+GLUTEOS 40' Jorge	ABDOMINALES 30' Carolina		
SALA 2	20:00 - 20:55	BALANCE PILATES Capi	YOGA Mª Angeles	BALANCE PILATES Capi	TRX+ESTIRAMIENT Carolina			
SALA CICLO	20:00 - 20:55	CICLO Maxi	CICLO Samuel		CICLO Samuel			
PISCINA	20:15 - 21:00	AQUA-GYM Alfred	APRENDE A NADAR Saul	AQUA-TONO María	MEJORA TU ESTILO Saul			
SALA 1	20:30 - 21:25					STEP Alfred		
SALA 1	21:00 - 21:55	STEP Capi	BODY TONO Carolina	AEROBIC Capi	ESPALDA SANA Carolina			
SALA CICLO	21:00 - 21:55	CICLO Samuel		CICLO Samuel				

CENTRO SE RESERVA EL DERECHO DE MODIFICAR Y/O ANULAR ALGUNA ACTIVIDAD SI LO CONSIDERA OPORTUNO
LAS CLASES SE IMPARTIRAN CON UN MINº DE 3 PERSONAS
PARA CUALQUIER DUDA, SUGERENCIA O RECLAMACIÓN ACERCA DE LAS ACTIVIDADES SE DEBEN DIRIGIR AL COORDINADOR

BATUKA	55' de ejercicio aeróbico en el que se practica bailes coreografiados con ritmos latinos
AERÓBIC	55' de actividad cardiovascular mediante ejercicios coreografiados.
STEP	55' de actividad cardiovascular utilizando una plataforma realizando ejercicios coreografiados.
BODY TONO	55' de trabajo de fuerza-resistencia de todos los grupos musculares utilizando barras, discos, mancuernas y gomas elásticas.
G.A.P.	Glúteos, Abdomen y Piernas: 45' dedicados a endurecer y tonificar estos grupos musculares.
T.T.SUP	55' de trabajo de tonificación localizado en tren superior.
ABD+STRECHING	45' de trabajo localizado en zona abdominal seguido de estiramientos.
ESPALDA SANA	45' de trabajo de recuperación de la espalda, prevención de lesiones y reeducación postural de las tres zonas de la espalda: cervical, dorsal y lumbar.
ZUMBA	55' de ejercicio cardiovascular que combina bailes de todas partes del mundo, mezclando ritmos afro-americanos, latinos y del medio oriente.
PILATES	55' de trabajo de tonificación localizado combinando técnicas de respiración y ejercicios posturales
BALANCE PILATES	55' de trabajo basado en técnicas de tai-chi, yoga, pilates... Buscando equilibrio cuerpo-mente.
YOGA	55' aprendiendo técnicas de relajación y respiración.
BOSU	55' de ejercicios sobre una superficie semiesférica destinados a mejorar la flexibilidad, la fuerza, elasticidad, el equilibrio o la tonificación de los músculos coordinados a ritmo de la música.
FIT-BALL	55' de ejercicios realizados con la ayuda de una pelota de gran tamaño, para conseguir tonificación y fortalecimiento muscular.
APRENDE A NADAR	45' de técnicas y ejercicios para aprender a nadar.
PERFECCIONAMIENTO NATACION	45' de técnicas para mejorar en los diferentes estilos de natación.
AQUA-RELAX	45' de relajación en el agua.
AQUA-TONO	45' de ejercicios de tonificación muscular en piscina.
AQUA-GYM	45' de trabajo combinado cardiorrespiratorio y de tonificación en la piscina.
TECHNO-SALSA	55' actividad cardiovascular en la que se practica baile coreografiado al ritmo de salsa.
POWER COMBAT	55' de trabajo cardiovascular combinando diferentes artes marciales y baile.
FUNKY	55' actividad cardiovascular en la que se practica baile coreografiado con los ritmos mas actuales
BODY JUMP	55' de trabajo cardiovascular realizando diferentes ejercicios encima de un mini-trampolín
TRX	30' de ejercicios utilizando como accesorio un arnés, donde además de tonificar nuestros músculos, conseguiremos mejorar la flexibilidad y el equilibrio