

OLEIROS

HORARIO	LUNS	MONITOR	MARTES	MONITOR	MÉRCORES	MONITOR	XOVES	MONITOR	VENRES	MONITOR
9:15	2 A.F. SENIOR	BREO			2 A.F. SENIOR	SARA				
9:30			2 ABDOGYM	RAMON			2 GAP	FER		
10:00	3 FITPOWER	ROBER RAMON	3 TONO	FER	3 FITPOWER	FER	4 BIKE II	FRAN	3 A.F.	ROBER
	P AQUAFIT	OLALLA	2 BODYBOX	RAMON	P AQUAFIT	YELCO	3 AQUAFIT	FER	2 FITPLATES II	ERNESTO
11:00	3 BODYFLEX	ROBER	2 FITPLATES	ERNESTO	3 BODYFLEX	FER	2 ZUMBA	YAGÜE	2	
	4 BIKE II	YELCO	3 HIIT + ABD	FER	4 BIKE II	FRAN	2 FITPLATES	ERNESTO	2 BODYFLEX	FER
18:00			3 ZUMBA	YAGÜE						
18:30			2 GAP	JAVI						
19:00	2 FITBALL	OLALLA	3 HIIT + ABD	TXELL	3 GAP	TXELL	3 BODYSPAR	TXELL	3 GAP 45	NURIA
	2 BODYFLEX	OLALLA			3 HIIT	FRAN				
19:30	3 ABDOGYM	FRAN								
	3 FITPOWER	FRAN	3 BODYBOX	TXELL	3 FITPOWER	TXELL	3 A.F.	ROBER	3 ZUMBA	YAGÜE
20:00					4 BIKE II	ALBERTO			P AQUAFIT	NURIA
	P AQUAFIT	OLALLA	2 FITPLATES	OLALLA			2 FITPLATES	OLALLA		
21:00	4 BIKE II	JAVI			2 BODYFLEX	TXELL	3 ZUMBA	YAGÜE		
					P AQUAFIT	OLALLA				
21:15			4 BIKE II	JAVI			4 BIKE II	TXELL		

DORNEDA

HORARIO	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08:30			3 BIKE II	BREO	
09:15				2 A.F. SENIOR	JAIME
09:30	3 BIKE I	CRISTIAN	2 ABDOGYM	P AQUAFIT I	JAIME
	P AQUAFIT I	JAIME			2 ABDOGYM
10:00	2 A.F.	FER	3 BIKE II	PABLO	4 FITPLATES
10:30					3 BIKE II
11:00	2 BODYFLEX	FER	2 AF SENIOR	SUSÚ	2 BODYFLEX
11:30					2 FITPLATES
18:00			2 ZUMBA	YAGÜE	
18:30					2 ZUMBA
18:45	2 FITNESS	TEFI			
19:00		2 RITMOS	TEFI	2 GAP	NURIA
19:30	3 BIKE II	TEFI		3 BIKE I	TEFI
19:45					2 ABDOGYM
20:00		3 BIKE I	RAMÓN	2 A.F.	TEFI
20:15	2 HIIT + ABD	TXELL	4 IOFIT	JULIO	
20:30		2 FITPOWER	OSCAR		
21:00	2 BODYFLEX	TXELL		2 FITPLATES	NURIA
				3 BIKE II	OSCAR
				4 BODYFLEX	TEFI

PERILLO

HORARIO	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
09:15					2 BIKE II
09:30	1 ABDOGYM	YELCO	1 GAP	KEKA	1 BIKE I
10:00	1 FITPOWER	YELCO	1 FITPLATES	KEKA	1 FITNESS
			2 BIKE I	YELCO	1
10:30					1 STRETCHING
11:00	1 STRETCHING	YELCO	1 AQUAFIT	KEKA	1 IOFIT
			1 ZUMBA	CRIS	JULIO
11:30	1 IOFIT	JULIO			
16:45	1 IOFIT	ARIEL			1 IOFIT
17:00		1 IOFIT	ARIEL		
18:00	1 ZUMBA	YAGÜE			1 ZUMBA
18:15					2 BIKE II
19:00	1 AF	KEKA	2 BIKE I	ALVARO	1 FITPLATES
19:15	2 BIKE II	TONI		2 BIKE II	ALVARO
19:30			1 TRFIT I	ALVARO	
20:00	1 ABDOGYM	TONI	1 GAP	TONI	1 TRFIT I
20:15	P AQUAFIT	KEKA			
					1 ABDOGYM
20:30	1 HIIT	TONI	1 AF	TONI	2 BIKE II
			2 BIKE II	YELCO	1 FITPOWER
21:00	1 STRETCHING	KEKA			1 GAP
21:30			1 HIPOPRESIVOS	CARLOS	

BIKE I-II: Clase de acondicionamento físico que se fundamenta no desenvolvemento dun traballo cardiovascular a través dunha bicicleta de deseño especial, sendo dirixida por un instrutor.

Reserva previa: CD Dorneda, CD Oleiros e CD Perillo

BODYFLEX: ¿Perdiches a harmonía ao respirar cando fas un movemento? Esta actividade é perfecta para recuperala. Fundaméntase nos principios do ioga, Tai Chi e o método Pilates, entre outras técnicas de relaxación cunha soa finalidade, que corpo e mente compórtense como un.

FITPOWER: Clase de tonificación muscular intensa na que se traballan todos os grupos musculares con cargas moderadas. Para o seu desenvolvemento utilízase fundamentalmente o step e o set de Workpower (barra e discos de peso). Poderíamos dicir que é a sala de pesas levada ás clases de actividades dirixidas. Recomendado para aquelas persoas que buscan unha clase de tonificación (adestramento de forza-resistencia) máis intensa.

FITPILATES: Reforza e tonifica os músculos, dá mobilidade ás articulacións, achega flexibilidade e equilibrio, traballa o corpo desde a musculatura máis profunda até a máis periférica, e no que interveñen tanto a mente como o corpo. Os seus principios básicos son: Respiración, Fluidez, Precisión, Control e Aliñación.

Reserva previa: CD Oleiros

STEP, LATINOS, AEROBIC: É unha divertida forma de exercitarse a través de secuencias coreográficas que combinan diversos xéneros musicais e elementos da ximnasia.

G. A. P.: Clase de tonificación muscular cunha orientación específica cara ao traballo de glúteos, adomináis e pernas. Recomendado para todas aquelas persoas que buscan un traballo máis específico nestas zonas musculares.

BODYBOX: Constitúe unha divertida combinación de exercicio físico con artes marciais como: Kick Boxing, Karate, Kung Fu, Tai-Chi, Full Contact, Taekwondo, etc. O que resulta é unha entretida actividade de traballo aeróbico que emprega coreografías e movementos a base de puños e patadas.

AQUAFIT: O fitness acuático non só ofrece eficiencia, satisfacción, seguridade e diversión, senón tamén a posibilidade de adestrar a calquera nivel de intensidade. Parellas ou amigos con diferentes niveis de fitness poden traballar xuntos, indo cada un ao seu ritmo. Mediante o fitness acuático, os deportistas lesionados poden manter a súa forma mentres esperan a súa recuperación. A auga fai presión coa mesma forza coa que é desprazada, o que facilita a práctica de exercicios suaves ou intensos.