

Dende 30/08 OLEIROS

HORA	LUNS		HORA	MARTES		HORA	MÉRCORES		HORA	XOVES		HORA	VENRES	
	S	ACTIVIDADE		S	ACTIVIDADE		S	ACTIVIDADE		S	ACTIVIDADE		S	ACTIVIDADE
9:30	2	GAP	9:30	3	ABDOGYM	9:30	2	GAP	9:30	3	ABDOGYM	9:30		
10:00	3	FITPOWER	10:00	3	TONO	10:00	3	FITPOWER	10:00	3	BODYBOX	10:00	3	ZUMBA
	2	STEP					2	STEP		2	HIIT 45		4	BIKE II
11:00	P	AQUAFIT	11:00			11:00			11:00			11:00	P	AQUAFIT
	2	LATINOS											4	BIKE II
11:15	3	BODYFLEX	11:15	3	FITPILATES	11:15	3	BODYFLEX	11:15	3	FITPILATES	11:15		
19:00	3	GAP	19:00	3	ZUMBA	19:00	2	FITPILATES	19:00	3	BODYSPART	19:00		
				2	GAP									
20:00	3	FITPOWER	20:00	2	BODYFLEX	20:00	2	STEP II	20:00	2	BODYFLEX	20:00	2	ZUMBA
				3	TONO		3	HIIT 30						
20:20			20:20			20:20			20:20	3	BODYBOX			
20:30	2	LATINOS	20:30			20:30			20:30			20:30		
21:00			21:00	4	BIKE II	21:00	3	FITPOWER	21:00	2	ZUMBA	21:00		
21:15	3	FITPILATES I	21:15			21:15			21:15	4	BIKE II	21:15		

Dende 30/08 DORNEDA

HORARIO	LUNS	HORARIO	MARTES	HORARIO	MÉRCORES	HORARIO	XOVES	HORARIO	VENRES
09:30	3 BIKE I	09:30	2 ABDOGYM	09:30	3 BIKE I	09:30	2 GAP	09:30	2 ABDOGYM
10:00	2 FITPOWER	10:00	2 STEP I	10:00	2 A.F.	10:00	2 LATINOS	10:00	2 HIIT
					4 ZUMBA				
10:30		10:30	4 FITPILATES	10:30		10:30		10:30	
11:00	4 STRECHING	11:00		11:00	4 STRECHING	11:00		11:00	4 FITPILATES
11:15		11:15		11:15		11:15	2 AF SENIOR	11:15	
18:00		18:00		18:00	2 ZUMBA	18:00		18:00	
18:30		18:30		18:30		18:30		18:30	2 ZUMBA
19:30	2 GAP	19:30	2 GAP	19:30	2 ABDOGYM	19:30	2 GAP	19:30	
19:45		19:45		19:45		19:45		19:45	
20:00	3 BIKE I	20:00	2 STEP	20:00	2 A.F.	20:00	2 LATINOS	20:00	
							4 IOFIT		
20:30	2 FITPOWER	20:30		20:30		20:30		20:30	
21:00		21:00	4 BODYFLEX	21:00	4 BIKE II	21:00	3 BIKE II	21:00	

Dende 01/09 PERILLO

HORARIO	LUNS	HORARIO	MARTES	HORARIO	MÉRCORES	HORARIO	XOVES	HORARIO	VENRES
09:00		09:00		09:00	2 BIKE II	09:00		09:00	
09:15	1 ABDOGYM	09:15	1 ZUMBA	09:15		09:15	1 ABDOGYM	09:15	1 GAP
09:30		09:30	2 BIKE I	09:30		09:30		09:30	
10:00	1 TONO	10:00		10:00	1 A.F.	10:00	2 BIKE II	10:00	2 BIKE II
							1 ZUMBA		1 LATINOS
10:15		10:15	1 FITPILATES	10:15		10:15		10:15	
11:15	1 IOFIT	11:15		11:15	1 IOFIT	11:15		11:15	1 IOFIT
					P AQUAFIT				
17:45	1 IOFIT	17:45	1 IOFIT	17:45	1 IOFIT	16:45		16:45	
19:00	1 ZUMBA	19:00	1 FITPILATES	19:00	1 GAP	19:00	1 ZUMBA	19:00	
	2 BIKE II								
19:15		19:15		19:15		19:15	2 BIKE II	19:15	
19:45		19:45		19:45	1 TRX	19:45		19:45	
20:00	1 ABDOGYM	20:00	2 BIKE I	20:00		20:00		20:00	
20:15		20:15		20:15		20:15	1 TONO	20:15	
20:30		20:30		20:30	2 BIKE II	20:30		20:30	
					1 FITPOWER				
20:45	1 A.F.	20:45	1 BODYBOX	20:45		20:45		20:45	
21:15		21:15		21:15		21:15	1 BODYBOX	21:15	

¡Agardámoste!

Tódalas actividades dirixidas ofertadas son gratuítas e con **reserva previa** para os nosos usuarios.

Para a reserva previa, lembren presentarse nos últimos 5 minutos previos á actividade.

*En tódolos centros, as actividades terán unha asistencia mínima de 5 persoas para a súa realización.

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.

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.

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.