

OLEIROS

DORNEDA

PERILLO

HORARIO	LUNS			MARTES			MÉRCORES			XOVES			VENRES		
9:15	2	AF SENIOR	BREO				2	AF SENIOR	SARA						
9:30				2	ABDOGYM	RAMON				2	GAP	FER			
10:00	3	FITPOWER	BREO	3	BODYBOX	RAMON	3	FITPOWER	FER	4	BIKE II	FER	3	AF	
	P	AQUAFIT	OLALLA	2	TONO	FER	P	AQUAFIT	YELCO	P	AQUAFIT	ROBERTO	2	FITPILATES II	
11:00	3	BODYFLEX	ROBERTO	2	FITPILATES I	ERNESTO	3	BODYFLEX	FER	2	FITPILATES I	ERNESTO	2	BODYFLEX	
	4	BIKE II	YELCO				4	BIKE II	FRAN					FER TXELL	
12:15	2	IOFIT	ARIEL												
18:00				3	ZUMBA	YAGÜE									
19:00	3	FITBALL	OLALLA	3	HIIT + ABD	TXELL	3	GAP	TXELL	3	BODY SPAR	TXELL			
19:15													3	GAP 45	
19:30	2	BODYFLEX	OLALLA	2	FITPILATES I	OLALLA	3	HIIT	FRAN						
	3	ABDOGYM	FRAN												
20:00	3	FITPOWER	FRAN	3	BODYBOX	TXELL ROBERTO	3	FITPOWER	TXELL	3	AF	ROBERTO	2	ZUMBA	
20:30	P	AQUAFIT	OLALLA	2	GAP	OLALLA				2	FITPILATES I	OLALLA	3	HIIT + ABD	
							2	BODYFLEX	TXELL	4	BIKE II	TXELL		P AQUAFIT	
21:00	4	BIKE II	FRAN	4	BIKE II	JAVI	P	AQUAFIT	OLALLA						
							3	ABDOGYM	FRAN	3	ZUMBA	YAGÜE			

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

HORARIO	LUNS			MARTES			MÉRCORES			XOVES			VENRES		
09:15													2	BIKE II	
09:30	1	ABDOGYM	GUS	1	GAP	KEKA	1	ABDOGYM	KEKA	1	TRFit I	JAVI		TONI	
10:00	1	FITPOWER	GUS	1	FITPILATES	KEKA	1	P.E.	KEKA	1	ZUMBA	CRIS	1	GAP	
				2	BIKE I	GUS				2	BIKE II	YELCO			
10:30														1	STRECHING
11:00	1	STRECHING	GUS	P	AQUAFIT	KEKA	1	IOFIT	JULIO	P	AQUAFIT	YELCO	1	IOFIT	
				1	ZUMBA	CRIS									JULIO
11:30	1	IOFIT	JULIO												
16:45	1	IOFIT	ARIEL							1	IOFIT	ARIEL			
17:00				1	IOFIT	ARIEL									
18:00	1	ZUMBA	YAGÜE							1	ZUMBA	YAGÜE			
18:15													2	BIKE II	
19:00	1	AF	KEKA	2	BIKE I	ALVARO	1	FITPILATES	ALVARO	1	TONO	TONI	1	TONO	
19:15	2	BIKE II	TONI				2	BIKE II	NURIA						
19:30				1	TRFit I	ALVARO									
20:00	1	ABDOGYM	TONI	1	GAP	TONI	1	TRFit I	NURIA	1	ABDOGYM	TONI	2	FITPILATES	
														ESTEFANIA	
20:15	P	AQUAFIT	KEKA							P	AQUA RUNNING	YELCO			
										2	BIKE II	KEKA			
20:30	1	HIIT	TONI	1	BODYBOX	TONI	2	BIKE II	TONI	1	HIIT	TONI			
				2	BIKE II	YELCO	1	FITPOWER	NURIA						
21:00	1	FITBALL II	KEKA							1	BODYFLEX	KEKA			
21:30				1	BODYFLEX 30	JULIO									

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.