

COLECTIVAS

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES		SÁBADO	
	ACTIVIDADE	MONITOR	ACTIVIDADE	MONITOR	ACTIVIDADE	MONITOR	ACTIVIDADE	MONITOR	ACTIVIDADE	MONITOR	ACTIVIDADE	MONITOR
9:30	BIKE I	JAIME	GAP	JAIME	BIKE I	BREO	GAP	JAIME	ABDOGYM	BREO		
			HIPOPRESIVOS	TEFI			HIPOPRESIVOS	TEFI	AQUAFIT	JAIME		
10:00	AF	FER	LATINOS	FRANKLIN	FITPOWER	OSCAR	LATINOS	FRANKLIN			BIKE I	
10:15									HIIT 45'	JAIME		
10:30											A.F. 30'	
11:10	BODYFLEX	FER	AF SENIOR	TEFI	ZUMBA	YAGUE	FITPILATES	TEFI	STRECHING	JAIME		
18:00					ZUMBA	YAGUE						
18:30									ZUMBA	YAGUE		
19:00	GAP	DANI			ABDOGYM	TEFI						
19:15			STEP II	FRANKLIN			STEP I	FRANKLIN				
19:30	BIKE I	TEFI	BIKE II	TEFI	BIKE I	DANI	BIKE II	OSCAR				
19:45									CROSSFIT	ISAAC		
20:00	HIIT 45'	DANI			A.F.	DANI						
20:15			IOFIT	JULIO			IOFIT	JULIO				
20:30			FITPOWER	OSCAR			FITPOWER	TEFI	BIKE II	TEFI		
21:00					FITPILATES	TEFI						
21:10	STRECHING	TEFI										

FITNES OUTDOOR

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES		SÁBADO	
	ACTIVIDADE	MONITOR	ACTIVIDADE	MONITOR	ACTIVIDADE	MONITOR	ACTIVIDADE	MONITOR	ACTIVIDADE	MONITOR	ACTIVIDADE	MONITOR
7:45	PUNTO CORE		P. FUNCIONAL		PUNTO STRECH		PUNTO CARDIO		PUNTO CROSSFIT			
8:45	P. CROSSFIT		PUNTO STRECH		PUNTO CORE		P. FUNCIONAL		PUNTO CARDIO			
12:00											P. FUNCIONAL	
12:45	PUNTO STRECH		PUNTO CROSSFIT		PUNTO CARDIO		PUNTO CORE		P. FUNCIONAL			
13:45	P. FUNCIONAL		PUNTO CARDIO		PUNTO CROSSFIT		PUNTO STRECH		PUNTO CORE			
15:30	PUNTO CORE		P. FUNCIONAL		PUNTO STRECH		PUNTO CARDIO		PUNTO CROSSFIT			
17:30	PUNTO CARDIO		PUNTO CORE		P. FUNCIONAL		PUNTO CROSSFIT		PUNTO STRECH			
18:30											PUNTO CROSSFIT	
19:30											P. FUNCIONAL	
20:30											PUNTO STRECH	
22:00	P. CROSSFIT		PUNTO STRECH		PUNTO CORE		P. FUNCIONAL		PUNTO CARDIO			

	LUNS		MARTES		MÉRCORES			XOVES		VENRES		SÁBADO	
	ACTIVIDADE	MONITOR	ACTIVIDADE	MONITOR	SALA	ACTIVIDADE	MONITOR	ACTIVIDADE	MONITOR	ACTIVIDADE	MONITOR	ACTIVIDADE	MONITOR
10:00			CAMIÑA SEGURO	TEFI	10:00			10:00	CAMIÑA SEGURO	TEFI			
17:30			CAMIÑA SEGURO	TEFI	18:00			17:30	CAMIÑA SEGURO	TEFI			
21:00	CORREMOS CONTIGO	ISAAC			21:00								

Decembro de 2021

C O L E C T I V A S

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES		SÁBADO				
	S	ACTIVIDADE	MONITOR	S	ACTIVIDADE	MONITOR	S	ACTIVIDADE	MONITOR	S	ACTIVIDADE	MONITOR			
9:15				2	AF SENIOR	SARA									
9:30	3	GAP	OLALLA	3	ABDOGYM	FRAN	3	GAP	NURIA	3	ABDOGYM	FRAN	3	GAP	FER
10:00	3	FITPOWER	RAM/ROB	3	TONO	FER	3	FITPOWER	FER	3	BODYBOX	ROBER	4	BIKE II	FRAN
	2	STEP I	FRANKLI	2	HIOPRES	SARA	2	STEP	Franklin				2	ZUMBA	YAGUE
	P	AQUAGYM	OLALLA				P	AQUAGYM	NURIA	2	HIIT	FRAN	3	AF	ROBER
11:00	4	BIKE II	RAMON				4	BIKE II	HUGO	4	BIKE II	FER			
	2	LATINOS	Franklin	3	PILATES I	ERNESTO				3	PILATES II	ERNESTO	3	BODYFLEX	FER
11:10	3	BODYFLEX	ROBER				3	BODYFLEX	FER						
18:00				3	ZUMBA	YAGUE									
19:00	3	HIIT	FRAN	3	HIOPRES	OLALLA				3	BODYSPART	RAMON			
19:30	2	BODYFLEX	OLALLA	3	GAP	OLALLA	3	ABDOGYM	FRAN				2	PILATES I	NURIA
19:45													3	ZUMBA	YAGUE
20:00	3	FITPOWER	FRAN	2	PILATES I	OLALLA	3	HIIT	FRAN	2	BODYFLEX	OLALLA	3	ZUMBA	YAGUE
				3	AF	ROBER	2	STEP II	Franklin						
20:10										3	BODYBOX	ROBER			
20:30	2	LATINOS	Franklin	P	AQUAFIT	HUGO									
21:00							3	FITPOWER	RAMON	3	ZUMBA	YAGUE	4	BIKE II	NACHO
21:15				4	BIKE II	NACHO				4	BIKE II	NACHO			

F I T N E S S

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES		SÁBADO			
	ACTIVIDADE	MONITOR	ACTIVIDADE	MONITOR	ACTIVIDADE	MONITOR	ACTIVIDADE	MONITOR	ACTIVIDADE	MONITOR	ACTIVIDADE	MONITOR		
7:45	PUNTO CORE	BREO	7:45	PUNTO CORE	FRAN	7:45	PUNTO CORE	FER	7:45	PUNTO CORE	FRAN	7:45	PUNTO CORE	FER
8:00	PUNTO STRETCH	BREO	8:00	PUNTO STRETCH	FRAN	8:00	PUNTO STRETCH	FER	8:00	PUNTO STRETCH	FRAN	8:00	PUNTO STRETCH	FER
8:15	PUNTO CARDIO	BREO	8:15	PUNTO CARDIO	FRAN	8:15	PUNTO CARDIO	FER	8:15	PUNTO CARDIO	FRAN	8:15	PUNTO CARDIO	FER
8:45	PUNTO STRETCH	BREO	8:45	PUNTO STRETCH	FRAN	8:45	PUNTO STRETCH	FER	8:45	PUNTO STRETCH	FRAN	8:45	PUNTO STRETCH	FER
10:00			10:00			10:00			10:00			10:00	PUNTO FUERZA	HUGO
10:45			10:45			10:45			10:45			10:45	PUNTO CORE	HUGO
11:00			11:00			11:00			11:00			11:00	PUNTO STRETCH	HUGO
13:00	PUNTO FUERZA	RAMON	13:00	PUNTO CARDIO	FER	13:00	PUNTO FUERZA	FER	13:00			13:00	PUNTO FUERZA	FRAN
14:00	PUNTO CORE	RAMON	14:00	PUNTO CORE	FER	14:00	PUNTO CORE	FER	14:00	PUNTO CORE	ERNESTO	14:00	PUNTO CORE	FRAN
16:00	PUNTO FUERZA	FRAN	16:00	PUNTO STRETCH	KIKO	16:00	PUNTO FUERZA	FRAN	16:00	PUNTO STRETCH	KIKO	16:00	PUNTO FUERZA	KIKO
21:00	PUNTO FUERZA	KIKO	21:15			21:00	PUNTO FUERZA	FRAN	21:15			21:00	PUNTO CORE	KIKO
21:30	PUNTO STRETCH	KIKO	21:30	PUNTO FUERZA	KIKO	21:30	PUNTO STRETCH	KIKO	21:30	PUNTO STRETCH	KIKO	21:30	PUNTO STRETCH	HUGO
22:00	PUNTO CARDIO	KIKO	22:00	PUNTO STRETCH	KIKO	22:00	PUNTO CORE	KIKO	22:00	PUNTO CARDIO	KIKO	22:00	PUNTO FUERZA	KIKO

O U T D O O R

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES		SÁBADO			
	ACTIVIDADE	MONITOR	ACTIVIDADE	MONITOR	ACTIVIDADE	MONITOR	ACTIVIDADE	MONITOR	ACTIVIDADE	MONITOR	ACTIVIDADE	MONITOR		
9:30			9:30			9:30			9:30			9:30		
20:30			20:30			20:30			20:30			20:30	CORREMOS CONTIGO	HUGO
21:00	CAMIÑA SEGURO	JORGE	21:00			21:00	CORREMOS CONTIGO	JORGE	21:00			21:00		

ACTIVIDADES PERILLO

dende o 17 de Novembro 2021

C
O
L
L
E
C
T
I
V
A
S

LUNS			MARTES			MÉRCORES			XOVES			VENRES			SÁBADO				
S	ACTIVIDADE	MONITOR	S	ACTIVIDADE	MONITOR	S	ACTIVIDADE	MONITOR	S	ACTIVIDADE	MONITOR	S	ACTIVIDADE	MONITOR	S	ACTIVIDADE	MONITOR		
8:45									1	TRfit I	KEKA								
9:00	1	ABDOGYM	YELCO						1	GAP	YELCO		1	TONO	TONI				
9:15				1	ZUMBA	YAGÜE													
9:30				1	BIKE I	YELCO		2	BIKE II	YELCO	1	ABDOGYM	KEKA						
9:45	1	FITPOWER	YELCO					1	AF	KEKA						1	GAP	BRANDON	
10:15				1	FITPILATES	KEKA					1	ZUMBA	YAGÜE	1	LATINOS	FRANKLIN			
10:30											1	BIKE II	YELCO	2	BIKE II	KEKA			
11:00	2	STRECHING	YELCO					1	IOGA	JULIO						1	ABDOGYM	BRANDON	
11:15				P	AQUAFIT	KEKA					P	AQUAFIT	YELCO				1	STEP	BRANDON
11:30														1	IOFIT	JULIO			
11:45	1	IOFIT	JULIO																

16:30				1	IOFIT	ARIEL					1	IOFIT	ARIEL					
16:45	1	IOFIT	ARIEL															
18:00								1	FITPILATES	TONI								
18:15											2	BIKE II	TONI	2	BIKE II	BRANDON		
18:30	2	BIKE I	TONI	2	BIKE I	BRANDON												
18:45											1	ZUMBA	YAGUE					
19:00	1	ZUMBA	YAGÜE					1	ABDOGYM	TONI								
19:15	2	BIKE II	KEKA	1	FITPOWER	BRANDON		2	BIKE II	DANI								
19:45								1	TONO	TONI								
20:00	1	GAP	TONI								1	HIPOPRESIVOS	TONI					
20:15	P	AQUAFIT	KEKA	1	BIKE II	DANI												
20:30				1	BODYBOX	BRANDON					1	BODYFLEX	KEKA					
20:45	1	AF	TONI															
21:00								1	TRfit I	TONI								

F
I
T
N
E
S
S

LUNS			MARTES			MÉRCORES			XOVES			VENRES			SÁBADO		
	ACTIVIDADE	MONITOR		ACTIVIDADE	MONITOR		ACTIVIDADE	MONITOR		ACTIVIDADE	MONITOR		ACTIVIDADE	MONITOR		ACTIVIDADE	MONITOR
7:45	PUNTO STRECH	KEKA	7:45	PUNTO CORE	KEKA	7:45	PUNTO FUERZA	KEKA	7:45	PUNTO CARDIO	KEKA	7:45	PUNTO CROSSFIT	KEKA			
8:45	PUNTO LIBRE	KEKA	8:45	PUNTO STRECH	KEKA	8:45	PUNTO CORE	KEKA	8:45	PUNTO CROSSFIT	LUCAS	8:45	PUNTO FUERZA	KEKA			
9:45	PUNTO FUERZA	KEKA	9:45	PUNTO CROSSFIT	KEKA	9:45	PUNTO STRECH	NACHO	9:45	PUNTO FUERZA	LUCAS	9:45	PUNTO CORE	KEKA	9:45	PUNTO LIBRE	LUCAS
10:45	PUNTO CORE	ANA	10:45	PUNTO LIBRE	TONI	10:45	PUNTO CROSSFIT	NACHO	10:45	PUNTO STRECH	KEKA	10:45	PUNTO CARDIO	TONI	10:45	PUNTO CROSSFIT	LUCAS
11:45	PUNTO CARDIO	ANA	11:45	PUNTO FUERZA	TONI	11:45	PUNTO CARDIO	KEKA	11:45	PUNTO CORE	KEKA	11:45	PUNTO STRECH	KEKA	11:45	PUNTO CARDIO	LUCAS

17:45	PUNTO CARDIO	TONI	17:45	PUNTO CORE	DANI	17:45	PUNTO FUERZA	DANI	17:45	PUNTO LIBRE	TONI	17:45	PUNTO CROSSFIT	LUCAS			
18:45	PUNTO FUERZA	BRANDON	18:45	PUNTO CARDIO	DANI	18:45	PUNTO LIBRE	DANI	18:45	PUNTO STRECH	DANI	18:45	PUNTO CORE	LUCAS			
19:45	PUNTO CORE	TONI	19:45	PUNTO FUERZA	DANI	19:45	PUNTO STRECH	LUCAS	19:45	PUNTO CARDIO	TONI	19:45	PUNTO FUERZA	LUCAS			
20:45	PUNTO STRECH	BRANDON	20:45	PUNTO CROSSFIT	LUCAS	20:45	PUNTO FUERZA	LUCAS	20:45	PUNTO LIBRE	DANI	20:45	PUNTO CARDIO	DANI			

O
U
T
D
O
O
R

LUNS			MARTES			MÉRCORES			XOVES			VENRES			SÁBADO		
	ACTIVIDADE	MONITOR		ACTIVIDADE	MONITOR		ACTIVIDADE	MONITOR		ACTIVIDADE	MONITOR		ACTIVIDADE	MONITOR		ACTIVIDADE	MONITOR
9:30	CAMIÑA SEGURO 1	ANA	9:30			9:30			9:30			9:30					
10:45			10:45	CORREMOS CONTIGO 1	YELCO	10:45			10:45	CORREMOS CONTIGO 2	LUCAS	10:45			10:45		
11:30			11:30			11:30	CAMIÑA SEGURO 2	NACHO	11:30			11:30			11:30		
17:00			17:00			17:00			17:00	CAMIÑA SEGURO 2	DANI	19:00					
19:00	CORREMOS CONTIGO 2	BRANDON	19:00	CORREMOS CONTIGO 1	LUCAS	19:00	CAMIÑA SEGURO 2	ANA				19:00					

*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.

FITOWER: 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.

FITILATES: 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.

ADEMÁIS TAMÉN PODERÁS DESFRUTAR DAS NOVAS NOVIDADES COMB.

- Puntos Fitness: Actividades express realizadas en sala fitness que traballa un grupo específico (Punto Core, Punto Cardio, Punto Stretch...)
- Actividades no exterior: Realizaremos saídas do Centro para realizar actividades de carreira ou andaina, escolle a túa actividade! (Corremos contigo ou Camiña seguro)

**TODAS AS ACTIVIDADES DIRIXIDAS PRECISAN DE RESERVA
PREVIA.**