

OLEIROS

HORARIO	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
9:15	2	A.F. SENIOR				A.F. SENIOR				
10:00	3	FITPOWER	3	TONO	3	FITPOWER	4	BIKE II	3	A.F.
	2	STEP			2	LATINOS	3	ZUMBA		
	P	AQUAFIT			P	AQUAFIT				
11:00	2	LATINOS	2	FITPILATES	3	BODYFLEX	2	FITPILATES	3	BODYFLEX
	3	BODYFLEX			2	STEP				
DIRIXIDAS DO 16 ao 22 de SETEMBRO 2019										
18:00			3	ZUMBA						
19:00	2	FITPILATES	3	HIIT + ABD	P	AQUAFIT	3	BODYS PAR		
20:00	3	FITPOWER	3	BODYBOX	3	FITPOWER	3	A.F.	3	ZUMBA
					2	STEP				
20:30	2	LATINOS								
21:00	P	AQUAFIT	2	FITPILATES	4	BIKE II	3	ZUMBA		
							2	BODYFLEX		

DORNEDA

HORARIO	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
8:30					3	BIKE II				
9:15							2	A.F. SENIOR		
09:30	3	BIKE I	2	ABDOGYM	P	AQUAFIT I			2	ABDOGYM
10:00	2	A.F.	3	BIKE II			3	BIKE I	3	BIKE II
									2	ZUMBA GOLD
10:30					2	FITPILATES	2	GAP		
10:45			2	A.F. SENIOR			2	RITMOS		
11:00	2	STRECHING							2	FITPILATES
DIRIXIDAS DO 16 ao 22 de SETEMBRO 2019										
18:00					2	ZUMBA				
18:30									2	ZUMBA
19:30	3	BIKE I	4	ABDOGYM	3	BIKE I	2	GAP		
20:00	2	FITPOWER	2	RITMOS	2	A.F.	2	IOFIT		
21:00	2	FITPILATES	3	BIKE II	2	STRECHING	3	BIKE II		

PERILLO

HORARIO	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
09:30	1	ABDOGYM	1	TRFit I	2	BIKE I	1	GAP	1	HIIT
10:00	1	FITPOWER	1	FITPILATES	1	A.F.	2	BIKE I		
10:15									1	BODYFLEX
11:00	1	IOFIT	P	AQUAFIT	1	IOFIT	1	ZUMBA	P	AQUAFIT
			1	ZUMBA						
DIRIXIDAS DO 16 ao 22 de SETEMBRO 2019										
17:45			1	IOFIT	1	IOFIT				
18:00	1	ZUMBA					1	ZUMBA		
19:00			1	FITPILATES	1	GAP	1	GAP		
19:15	1	TRFit II								
19:30					2	BIKE II	1	TONO		
					1	FITPILATES				
19:45									2	BIKE II
20:00	1	ABDOGYM	1	BODYBOX						
20:30	1	HIIT			1	ABDOGYM	1	BODYFLEX		
					P	AQUAFIT				
21:00	1	A.F.	1	TONO	1	FITPOWER				

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.