

OLEIROS

HORA	LUNS			MARTES			MÉRCORES			XOVES			VENRES		
	S	ACTIVIDADE	MON	S	ACTIVIDADE	MON	S	ACTIVIDADE	MON	S	ACTIVIDADE	MON	S	ACTIVIDADE	MON
9:30	2	ABD	BREO	3	GAP	FER	2	ABD	FER	3	GAP	FER			
	3	FITPOWER	ROBER	3	TONO	FER	3	FITPOWER	FER	3	A.F.	ROBER	3	ZUMBA	YAGÜE
10:00	2	STEP	FRANKLIN	P	AQUAFIT	YELCO	2	STEP	FRANKLIN	2	FITPILATES II	ERNESTO	4	BIKE II	FRAN
	P.	AQUAFIT	OLALLA	2	HIT+ABD	FRAN									
11:00	4	BIKE II	RAMON	4	BIKE II	YELCO									
	2	LATINOS	FRANKLIN												
11:15	3	BODY FLEX	ROBER	3	FITPILATES I	ERNESTO	3	BODY FLEX	FER	2	FIT PILATES I	ERNESTO	3	BODY FLEX	FER
19:00	3	HIT(45 min)	FRAN	3	GAP	OLALLA	3	HIT(30 min)	FRAN	3	BODY SPAR	RAMON			
19:30	2	BODY FLEX	OLALLA	2	FIT PILATES	OLALLA				2	BODY FLEX	OLALLA			
20:00	3	FITPOWER	FRAN	3	A.F.	ROBER	2	STEP II	FRANKLIN	3	BODY BOX	ROBER	3	ZUMBA	YAGÜE
							4	BIKE II	FRAN						
20:30	2	LATINOS	FRANKLIN	2	BODY FLEX	OLALLA									
20:45										2	FITPILATES	OLALLA			
21:00	4	BIKE II	RAMON				2	BODY FLEX	OLALLA						
							3	FITPOWER	RAMON						
21:15				4	BIKE II	NACHO				4	BIKE II	NACHO			
21:30															

DORNEDA

HORA	LUNS			MARTES			MÉRCORES			XOVES			VENRES		
	S	ACTIVIDADE	MON	S	ACTIVIDADE	MON	S	ACTIVIDADE	MON	S	ACTIVIDADE	MON	S	ACTIVIDADE	MON
09:30	3	BIKE I	JAIME	4	GAP	BREO	3	BIKE I	BREO	4	GAP	BREO	4	ABDOGYM	BREO
10:00	2	A.F.	FER	2	STEP I	FRANKLIN	2	FITPOWER	OSCAR	2	LATINOS	FRANKLIN	2	HIIT 45	JAIME
11:00	4	BODYFLEX	FER				4	FITPILATES	JAIME				4	STRECHING	JAIME
11:10				2	AF SENIOR	JAIME				2	AF SENIOR	JAIME			
18:00							2	ZUMBA	YAGÜE						
18:30													2	ZUMBA	YAGÜE
19:00	2	FITNESS	OSCAR				4	ABDOGYM	NURIA						
19:15				2	STEP II	FRANKLIN				2	LATINOS	FRANKLIN			
19:30				3	BIKE II	PABLO	3	BIKE I	DANI	3	BIKE II	PABLO			
19:45	3	BIKE II	OSCAR										2	FITNESS	DANI
20:00							2	AF	DANI						
20:15				4	IOFIT	JULIO				4	IOFIT	JULIO			
20:30	2	HIIT 45	DANI	2	FITPOWER	OSCAR				2	FITPOWER	OSCAR	3	BIKE II	CRISTIAN
21:00							4	FITPILATES	NURIA						
21:15	4	STRECHING	DANI												

PERILLO

HORA	LUNS			MARTES			MÉRCORES			XOVES			VENRES		
	S	ACTIVIDADE	MON	S	ACTIVIDADE	MON	S	ACTIVIDADE	MON	S	ACTIVIDADE	MON	S	ACTIVIDADE	MON
9:00							2	BIKE I	JAVI						
09:15	1	ABDOGYM	YELCO												
	2	BIKE II	KEKA	1	GAP	KEKA				1	TRFIT I	YELCO	2	GAP	YELCO
09:30							1	AF	KEKA						
10:00	1	FITPOWER	YELCO	1	FITPILATES	KEKA				2	BIKE II	YELCO	1	STEP LATINOS	FRANKLIN
													2	BIKE II	TONI
10:30				P	AQUAFIT	KEKA									
11:00				1	ZUMBA	YAGÜE	1	IOFIT	JULIO	P	AQUAFIT	YELCO			
11:15	2	BIKE I	YELCO												
11:30													1	IOFIT	JULIO
11:45	1	IOFIT	JULIO												
16:30	1	IOFIT	ARIEL							1	IOFIT	ARIEL			
16:45				1	IOFIT	ARIEL									
17:45	1	ZUMBA	YAGÜE												
18:15	2	BIKE I	KEKA				1	GAP	TONI	2	BIKE I	TONI	2	BIKE II	KEKA
19:00	1	AF	KEKA	2	BIKE I	YELCO	1	FITPILATES	TONI	1	TONO	TONI			
19:15	2	BIKE II	TONI	1	FITPOWER	RAMON									
20:00				1	BIKE II	TONI	1	ABDOGYM	TONI						
20:15										1	ABDOGYM	TONI			
										2	BIKE II	KEKA			
20:30	1	ABDOGYM	TONI												
20:45				2	BODYBOX	RAMON	1	TRFIT I	TONI						
21:00	2	BIKE I	YELCO							1	BODYFLEX	KEKA			
21:15	1	HIIT	TONI												

# ¡Agardámoste!

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

Para a reserva previa, lembren retirar a súa tarxeta antes nos últimos 5 minutos previos á actividade.

**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.