

OLEIROS

HORARIO		LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES
9:15	2	A.F. SENIOR				A.F. SENIOR				
10:00	3	TONO	3	FITPOWER	3	FITPOWER	4	BIKE II	3	A.F.
	P	AQUAFIT								
11:00	3	BODYFLEX	2	FITPILATES	3	BODYFLEX	2	FITPILATES	3	BODYFLEX
DIRIXIDAS DO 19 ao 25 de AGOSTO 2019										
19:00	2	FITPILATES	3	HIIT + ABD	P	AQUAFIT	3	BODYSPPAR		
20:00	3	FITPOWER	3	BODYBOX	3	FITPOWER	3	A.F.		
21:00	P	AQUAFIT	4	BIKE II	2	BODYFLEX	4	BIKE II		

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
10:00	2	A.F.	3	BIKE II			3	BIKE II	3	BIKE II
										RITMOS
10:30						2	FITPILATES			
10:45			2	A.F. SENIOR			2	FITNESS		
11:00	2	STRECHING							2	FITPILATES
DIRIXIDAS DO 19 ao 25 de AGOSTO 2019										
19:30	3	BIKE I	2	ABDOGYM	3	BIKE I	2	GAP		
20:00	2	FITPOWER	3	BIKE II	2	A.F.	3	BIKE II		
21:00	2	FITPILATES	2	FITNESS	2	STRECHING	2	FITPILATES		

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	1	BODYFLEX
10:30							1	STRECHING		
11:00	1	IOFIT	P	AQUAFIT	1	IOFIT			P	AQUAFIT
DIRIXIDAS DO 19 ao 25 de AGOSTO 2019										
17:45			1	IOFIT	1	IOFIT				
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.