

CD PERILLO

Dende Novembro 2023



HORA	S	LUNS	S	MARTES	S	MÉRCORES	S	XOVES	S	VENRES	S	SÁBADO
08:30	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE		
08:45	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH		
09:00	1	ABDOGYM	2	BIKE II			1	TRFIT	1	TONO		
	1		ZUMBA									
09:15					2	BIKE II						
09:30	2	BIKE I					1	GAP				
09:45											F	PUNTO LIBRE
10:00	1	FITPOWER	1	FITPILATES	1	AF	1	ZUMBA	1	BODYFLEX	1	GAP
			2		BIKE II		2	BIKE II				
10:15	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE		
10:30	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH	1	ABDOGYM
10:45											F	P. CROSSFIT
11:00	1	STRETCHING					P	AQUAFIT	1	STRETCHING	1	STRETCHING
11:15			P	AQUAFIT	1	IOFIT						
11:30	1	IOFIT							2	IOFIT		
12:00											F	PUNTO CORE
12:15	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO STRETCH
12:30	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH		
14:00	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE		
14:15	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH		
* AS ACTIVIDADES PODERÁN MODIFICARSE POR RAZÓN ORGANIZATIVAS. MÍNIMO DE ASISTENCIA 5 PERSOAS.												
16:30	1	IOFIT					1	IOFIT				
16:45			1	IOFIT								
18:00	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE		
			1		FITPILATES							
18:15	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH		
	1	ZUMBA										
18:30			2	BIKE I	1	HIPOPRES	1	ZUMBA				
			2	BIKE I								
19:00			1	ABDOGYM	1	BODYFLEX	2	BIKE I				
19:15	1	AF										
19:30	2	BIKE II	1	FITPOWER	F	PUNTO CORE	1	FITPILATES	1	FITPOWER		
	F	PUNTO CORE	F		PUNTO CORE		F		PUNTO CORE		F	PUNTO CORE
19:45	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH		
20:00					1	TONO						
20:15	1	GAP										
20:30	P	AQUAFIT	1	BODYBOX			2	BIKE II	2	BIKE I		
			1		ZUMBA							
20:45	1	TRFIT										
21:00	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE		
			1		ABDOGYM							
21:15	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH		
			1		GAP							

Dirixidas dende Outubro 2023

CD DORNEDA



HORA	S	LUNS	S	MARTES	S	MÉRCORES	S	XOVES	S	VENRES	S	SÁBADO
07:45	F	PUNTO CORE			F	PUNTO CORE			F	PUNTO CORE		
08:45	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE		
09:15	3	BIKE I			3	BIKE I						
09:30			2	GAP			2	ABDOGYM	3	BIKE I		
			E	CAMIÑA SEGURO			E	CAMIÑA SEGURO				
09:45	P	AQUAFIT			P	AQUAFIT						
10:00	2	AF	2	STEP I	2	FITPOWER	2	LATINOS	2	AF	F	PUNTO CORE
			3	BIKE II			3	BIKE II				
11:00	2	BODYFLEX	2	FITPILATES	2	ZUMBA	2	BODYBOX 30'	2	STRETCHING	F	P. CROSSFIT
11:30							2	GAP				
12:00											F	PUNTO CORE
12:45	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE		
13:00	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH		
<ul style="list-style-type: none"> AS ACTIVIDADES PODERÁN MODIFICARSE POR RAZÓN ORGANIZATIVAS. MÍNIMO DE ASISTENCIA 5 PERSOAS. 												
17:00	F	PUNTO CROSSFIT			F	PUNTO CROSSFIT	F	PUNTO CROSSFIT				
17:45	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE				
18:00			2	IOFIT			2	IOFIT				
18:15					2	ZUMBA						
18:30									2	ZUMBA		
19:00	2	HIIT 45'	2	STEP II			2	LATINOS				
19:15			3	BIKE II	2	BIKE II						
19:30	3	BIKE I					3	BIKE I	3	BIKE I		
20:00	2	FITPOWER	2	ABDOGYM	2	AF	2	GAP	2	HIIT 45'		
							3	BIKE I				
20:15	3	BIKE II										
20:30			2	BODYBOX			2	FITPOWER				
20:45									F	PUNTO CORE		
21:00	2	BODYFLEX			2	FITPILATES			F	PUNTO STRETCH		
21:30			2	STRETCHING			F	PUNTO STRETCH				
22:00	F	PUNTO CROSSFIT	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CROSSFIT	F	PUNTO CORE		

Dirixidas dende Outubro 2023

CD OLEIROS



HORA	S	LUNS	S	MARTES	S	MÉRCORES	S	XOVES	S	VENRES	S	SÁBADO
08:15	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE		
08:45	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH	F	PUNTO STRETCH		
09:15					3	IOFIT	2	AF SENIOR				
09:30	2	ABDOGYM	3	ABDOGYM	4	BIKE I	3	GAP	3	GAP		
10:00	3	FITPOWER	3	TONO	3	FITPOWER	3	BODYBOX	3	AF	3	TONO
	2	STEP I	2		HIIT		2	STEP I	2	HIPOPRES	2	ZUMBA
	P	AQUAFIT	2		2		P	AQUAFIT	4	BIKE II	F	
11:00			3	FITPILATES I	2	LATINOS	3	FITPILATES II	3	BODYFLEX	F	PUNTO STRETCH
			4	BIKE II	2		4	BIKE II	3			
11:10	3	BODYFLEX			3	IOFIT						
13:00	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE		
14:00	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE		
15:00					3	GAP						
17:00	3	IOFIT	F	PUNTO CORE	3	GAP	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE		
18:00	F	PUNTO CORE	3	ZUMBA	F	PUNTO FUERZA	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE		
18:30	3	GAP										
19:00	3	ABDOGYM	3	ABDOGYM	3	HIIT	3	BODYSPAR	3	ABDOGYM		
					2	FITPILATES/BODYFLEX	2	TONO				
19:15					P	AQUAFIT						
19:30	3	HIIT	3	GAP	3	GAP			3	GAP		
	2	BODYFLEX										
20:00	3	FITPOWER	3	AF	3	TONO	3	BODYBOX	3	TONO		
			2	FITPILATES I	2	STEP II	2	BODYFLEX	2	ZUMBA		
					4	BIKE II						
20:30	2	LATINOS										
	4	BIKE II										
21:00	3	BODYBOX	4	BIKE II	3	FITPOWER	3	ZUMBA				
					2	IOFIT	4	BIKE II				
22:00	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE	F	PUNTO CORE		

• AS ACTIVIDADES PODERÁN MODIFICARSE POR RAZÓN ORGANIZATIVAS. MÍNIMO DE ASISTENCIA 5 PERSOAS.

As nosas actividades:



- **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.
- **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.
- **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 NOSAS NOVIDADES COMO**
 - 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)

TÓDALAS ACTIVIDADES DIRIXIDAS PRECISAN DE RESERVA PREVIA.