

HORARIO ACTIVIDADES JULIO 2017

HORAS	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES				SABADO		
	PABELLON	PISCINA	SALA	CICLO	PABELLON	PISCINA	SALA	CICLO	PABELLON	PISCINA	SALA	CICLO	PABELLON	PISCINA	SALA	CICLO	PABELLON	PISCINA	SALA	CICLO	PABELLON	SALA	CICLO
9:30 A 10:15	PILATES	TONIFICACION		CICLO INDOOR		BODY POWER			PILATES	TONIFICACION		CICLO INDOOR		BODY POWER			PILATES	TONIFICACION					
10:30 A 11:15	ZUMBA Fitness		NAT. Y SALUD		ZUMBA Fitness				ZUMBA Fitness		NAT. Y SALUD			ZUMBA Fitness		NAT. Y SALUD							CICLO INDOOR
11:30 A 12:15			EMBARAZ.								EMBARAZ.								EMBARAZ.				
12:30 A 13:15	YOGA	AQUATONO				AQUATONO	CICLO INDOOR	YOGA	AQUATONO				AQUATONO	CICLO INDOOR				AQUATONO					
12:45 A 13:30																							
13:15 A 14:00						SWIM & FIT								SWIM & FIT									
14:00 A 15:00																							
16:00 A 16:45																							
16:30 A 17:15																							
16:30 A 17:15																							
17:00 A 17:45																							
17:45 A 18:30																							
18:00 a 18:45																							
18:30 A 19:15		AEROBIC / GAP				AQUAGYM				AEROBIC / GAP				AQUAGYM									
18:45 A 19:30																							
19:00 A 19:45	PILATES				PILATES/ STRETCHING			PILATES				PILATES/ STRETCHING											
19:15 A 20:00																							
19:30 A 20:15		AQUAGYM					CICLO INDOOR			AQUAGYM										CICLO INDOOR			
19:45-20:30																							
20:00 A 20:45	PILATES			CICLO INDOOR	CORE TRAIN.			PILATES			CICLO INDOOR	CORE TRAIN.								CICLO INDOOR			
20:15 A 21:00						BODYPOWER						BODYPOWER											
20:30 A 21:15		X-FIT +14					CICLO INDOOR			X-FIT +14										CICLO INDOOR			
21:00 A 21:45				CICLO INDOOR																			
21:15 A 22:00																							

INTENSIDAD ACTIVIDADES DIRIGIDAS

- BAJA Estas actividades no requieren de un alto nivel físico. Están enfocadas a una mejora del bienestar personal y descarga muscular a través de la relajación, ejercicios localizados y de estiramientos.
- MEDIA Estas actividades requieren una practica deportiva habitual moderada. Tienen un enfoque de mejora y mantenimiento de la condición física para sentirse más comodo en las actividades de la vida diaria.
- ALTA Estas actividades requieren una practica habitual de ejercicio de media-alta intensidad. Son actividades enfocadas a la mejora de la condición física, la capacidad aerobica y el tono muscular.

CURSOS

- NAT. Y SALUD Esta actividad no está incluida en la cuota de socio por ser un curso. Ejercicios controlados en el medio acuatico con componente terapeutico.
- EMBARAZ. Esta actividad no está incluida en la cuota de socio por ser un curso. Ejercicios especificos en el agua para embarazadas y en grupos reducidos.
- BAILES LATINOS Esta actividad no está incluida en la cuota de socio por ser un curso. Clases de Salsa, bachata, merengue...

IMPORTANTE *Antes de entrar a una clase se recomienda hablar con su médico habitual para evitar situaciones contraindicadas. LA DIRECCION SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR O ANULAR UNA CLASE COLECTIVA todas las clases son de 45 mins. De duración excepto las de AQUABIKE, que serán de 40 mins. y natación para peques que será de 30 min.