

LUNES / MIÉRCOLES

HORARIO	WELLNESS	FITNESS	PERFORMANCE	BIKE	RING	A.F.	MURO	ALBERCA
07:00			BODY ATTACK			CROSS TRANING		NATACIÓN
08:00		BAILE	BODY COMBAT	BIKE	BOX	G.A.P.	DANZA AEREA	NATACIÓN
09:00	PILATES	ZUMBA	C.A.M.		BOX	CROSS TRANING		
10:00	DANZA TERAPEUTICA	YOGA	BODY COMBAT					AQUAEROBICS
11:00			BODY COMBAT					AQUAEROBICS
17:00		PILATES	STEP					
18:00		ACRO YOGA	BAILE					
19:00		BAILE DE SALÓN	BODY COMBAT	BIKE		G.A.P.	DANZA AEREA	NATACIÓN
20:00		ZUMBA	BODY PUMP	BIKE	BOX		MURO	NATACIÓN
21:00	YOGA					CROSS	MURO	

MARTES / JUEVES

HORARIO	WELLNESS	FITNESS	PERFORMANCE	BIKE	RING	A.F.	MURO	ALBERCA
07:00		PILATES		BIKE				NATACIÓN
07:30						CROSS TRANING		
08:00	YOGA	ZUMBA	BODY PUMP	BIKE	MMA			NATACIÓN
08:30						CORE		
09:00	TAI CHI	BAILE	GAP			CROSS TRANING		CROL
10:00	STRETCHING	DANZA TERAPEUTICA	STEP					AQUAEROBICS
11:00		YOGA	BODY PUMP					AQUAEROBICS
17:00		BAILE				CROSS TRANING		
18:00	PILATES		ZUMBA			PERDIDA DE PESO		
19:00	BODY BALANCE	BELLY DANCE	BODY ATTACK	RPM			DANZA AEREA	NATACIÓN
20:00	PILATES	BAILE	BODY COMBAT	RPM	MMA		DANZA AEREA	NATACIÓN
21:00		BAILE	BODY PUMP				MURO	CROL / M

M = SÓLO MARTES

VIERNES

HORARIO	WELLNESS	FITNESS	PERFORMANCE	BIKE	A.F.	MURO	ALBERCA
07:00			BODY ATTACK				NATACIÓN
08:00	STRETCHING	BAILE		BIKE	CROSS TRANING		NATACIÓN
08:30							
09:00	PILATES	TAI CHI	ZUMBA				
09:30							
10:00	YOGA						AQUAEROBICS
11:00			BODY COMBAT				AQUAEROBICS
17:00							
18:00		ZUMBA				MURO	
19:00		BAILE DE SALÓN	BODY COMBAT	BIKE			

SÁBADO / DOMINGO

HORARIO	WELLNESS	FITNESS	PERFORMANCE	BIKE	MURO	ALBERCA
09:00	ACRO YOGA	ZUMBA	BODY ATTACK		DANZA AEREA FAMILIAR/ S	NATACIÓN
10:00		PILATES	BODY COMBAT	BIKE	ESCALADA FAMILIAR 5 y +	AQUAEROBICS
11:00		YOGA	BAILE	BIKE	ESCALADA FAMILIAR 5 Y +	
12:00		JAZZ				DORSO

S = SÓLO SABADO

NOTA: NO OLVIDES REVISAR TU REGLAMENTO DE CLASES.

EL USO DE TOALLA EN EL GIMNASIO ES OBLIGATORIO.

NUESTRAS CLASES ADULTOS

Aquaerobics – Disciplina realizada dentro de la alberca enfocada al desarrollo de la fuerza corporal y la resistencia aeróbica alternando movimientos de fuerza con implementos (mancuernas, popotes de foamy, etc) y coreografías.

Baile – Ejercicio aeróbico donde se realizan movimientos corporales al ritmo de la música.

Belly dance – Conocida como danza del vientre, es una disciplina de baile caracterizada por hacer movimientos del vientre con desplazamientos corporales cortos.

Bike – Ejercicio aeróbico que se realiza en bicicleta fija enfocado a mejorar la resistencia cardiaca y la fuerza del tren inferior del cuerpo.

Body attack - Programa de entrenamiento grupal de tipo cardiovascular. Consiste en realizar movimientos de distintas artes marciales siguiendo el ritmo de la música. Se distingue del body combat por ser mucho más intenso.

Body balance – Programa de entrenamiento grupal que combina tai chi, yoga y pilates. Fomenta la fuerza y flexibilidad muscular.

Body combat – Programa de entrenamiento grupal de tipo cardiovascular. Consiste en realizar movimientos de distintas artes marciales siguiendo el ritmo de la música.

Body pump – Programa de entrenamiento grupal que mejora la fuerza corporal por medio del levantamiento de pesas al ritmo de la música.

Box – Deporte de contacto que se realiza en un ring. En el boxeo dos peleadores luchan golpeando a su adversario con los puños de la cintura hacia arriba.

Cardio – Ejercicios enfocados a mejorar la capacidad cardio pulmonar y la resistencia en general. Se realizan principalmente en caminadoras, caminadoras elípticas y bicicletas.

Core – Ejercicios de fuerza enfocados a fortalecer la parte media del cuerpo: abdomen, oblicuos y espalda baja. La palabra core significa centro en inglés.

Cross training – Es un tipo de entrenamiento funcional (enfocado a hacerte más eficiente en tus movimientos) creado por el ejército americano. Se trata de ejercicios multiarticulares de fuerza.

Escalada – Disciplina que consiste en realizar ascensos sobre paredes de fuerte pendiente. Durante las clases se trabaja la técnica y estrategia para llegar a la cima.

Jazz – Práctica de baile que comprende varios géneros musicales y se enfoca principalmente a coreografías de canciones modernas.

Natación – Práctica deportiva realizada en la alberca que busca perfeccionar la capacidad de nadar mediante los cuatro estilos básicos: crol, dorso, pecho y mariposa.

Pádel – Deporte de parejas inventado en México donde se utiliza una raqueta y pelota como implementos. Se realiza en una cancha parecida a la del tenis pero de menores dimensiones y rodeada por cristales.

Parkour - Disciplina de origen francés que consiste en desplazarse por cualquier entorno, usando las habilidades del propio cuerpo.

Pilates – Sistema de entrenamiento físico creado por Joseph Pilates donde se busca desarrollar los músculos internos para mantener el equilibrio corporal, así como dar estabilidad y fortaleza a la columna vertebral.

Squash – Deporte de raqueta que se practica en interiores con dos jugadores y una pelota de goma. La pelota puede rebotar en todas las paredes cuantas veces sea necesario y en cualquier orden, siempre que golpee en la pared frontal o frontis, pero sólo puede rebotar en el suelo una vez antes de que se considere un punto para el contrincante.

Step – Ejercicio de tipo aeróbico que se realiza al ritmo de música y se distingue por el uso de una plataforma (banco).

Stretching – Palabra americana que significa estiramiento. Se trata de una técnica para mejorar la flexibilidad muscular.

Yoga – Disciplina física y mental originaria de la india ligada a la meditación. La parte física va enfocada a posiciones donde se ejercita la fuerza y flexibilidad corporal.

Zumba – Ejercicio aeróbico del ramo fitness que busca desarrollar la resistencia y flexibilidad por medio de movimientos de baile.

HORARIO DEL CLUB

L-J 5:50 a 23:00 hrs.

V 5:50 a 21:00 hrs.

S, D / días festivos 7:00 a 17:00

HORARIO DE ALBERCA

L-J 5:50 a 22:30 hrs.

V 5:50 a 20:30 hrs.

S, D / días festivos 7:00 a 16:30

PREGUNTA

**POR LA LIGA DE
FÚTBOL**

TEL: 53787303