

Horario de atención al público
Lunes a jueves de 8h20 a 09h00 y de 14h40 a 15h00 y viernes de 8h20 a 09h00

Horario de apertura
Lunes a viernes de 6h00 a 21h00

Horario con técnico presencial
Lunes a jueves de 7h00 a 09h00 | 13h00 a 15h00 09h00 | Martes, miércoles y jueves 17h00 a 19h00 y viernes de 7h00 a 09h00
Asistente en sala: Técnico/a disposición del socio para elaboración de planes de entreno.

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
7h30 - 8h15	GAP	ZUMBA	PILATES MATWORK	ENT. FUNCIONAL	STRETCHING
8h20 - 9h00	FITNESS ASSISTANT	FITNESS ASSISTANT	FITNESS ASSISTANT	FITNESS ASSISTANT	FITNESS ASSISTANT
13h30 - 13h45	CORE WORKOUT	GAP EXPRESS	POSTURAL SESSION	ABS EXPRESS	
13h45 - 14h30	TONO WORKOUT	FUNCIONAL MIX	FULL BODY	PUMP	
14h40 - 15h00	FITNESS ASSISTANT	FITNESS ASSISTANT	FITNESS ASSISTANT	FITNESS ASSISTANT	
17h30 - 18h15		PUMP	PILATES MATWORK	FULL BODY	
18h30 - 19h00		FITNESS ASSISTANT	FITNESS ASSISTANT	FITNESS ASSISTANT	

Sesión cuerpo y mente		Baja intensidad		Media intensidad		Alta intensidad
Sesión tonificación		Baja intensidad		Media intensidad		Alta intensidad
Sesión cardiovascular		Baja intensidad		Media intensidad		Alta intensidad
Sesión funcional		Baja intensidad		Media intensidad		Alta intensidad

DESCRIPCIÓN DE CLASES COLECTIVAS

ENTRENO FUNCIONAL: Modalidad de entrenamiento muscular que consiste en realizar múltiples ejercicios de carácter funcional de forma continua y con poco descanso entre ellos.

POSTURAL: Actividad de ejercicios de flexibilidad y posturales para el reequilibrio de las cadenas musculares, tonificando unas y flexibilizando las otras.

PILATES MATWORK: A través de la metodología Pilates, estas clases suelo están diseñadas para tonificar y mejorar la flexibilidad y la movilidad articular de todo nuestro cuerpo.

PUMP: Clase de tonificación con ejercicios generales de fuerza y resistencia, mediante barra, discos y pesas.

ZUMBA™: Disciplina de baile y fitness. Una gran fusión para divertirse y ponerse en forma!

FUNCIONAL MIX: Entrenamiento muscular completo basado en ejercicios funcionales y variados.

GAC EXPRESS: Pon a prueba tus piernas y abdominales en una sesión muy intensa!

GROUP CYCLE: Ciclo indoor para los amantes del entrenamiento a través de resultados, sin olvidar el entretenimiento. Trabaja pos cadencias, potencia y comprueba tu rendimiento.

GAP: Trabajo de tonificación completo para glúteos, abdominales y piernas.

FULL BODY: Trabajo corporal aeróbico y muscular. Una clase completa para trabajar todo el cuerpo.

TOTAL WORKOUT: Ejercicio global de todo el cuerpo, combinando ejercicios cardiovasculares y musculares.