

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 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	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7h30 - 8h15	● GAP	● ZUMBA	● PILATES MATWORK	● ENT. FUNCIONAL	● STRETCHING
8h20 - 9h00	● 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		● CICLO INDOOR	
18h30 - 19h00		● 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.