

HORARIO CLASES DIRIGIDAS.

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:30	Aquagym	Fitness Pump	Aquagym	Fitness Pump	Ciclo Indoor
09:30	Ciclo Indoor		Ciclo Indoor		
18:00					En Forma
18:30	TRX	En Forma	TRX	En Forma	
19:00	Entrn. Funcional		Entrn. Funcional		
19:30	Ciclo Indoor	Fitness Pump	Ciclo Indoor	Fitness Pump	
20:15		Aquagym		Aquagym	
20:30			***Bailes Latinos	***Bailes Latinos	

- Las Clases de TRX: “modalidad deportiva que consiste en realizar **ejercicios en suspensión**, con la ayuda de unas cintas especiales, suspendemos en el aire parte del peso de nuestro cuerpo” (duración de 30 min.)
- Entrenamiento Funcional: modalidad deportiva que consiste en realizar **ejercicios que se adaptan a los movimientos naturales** del cuerpo humano para trabajar de forma global músculos y articulaciones.
- Ciclo Indoor: actividad física que se realiza en una bicicleta estática especial en el que se lleva a cabo un **entrenamiento aeróbico** en el cuál se intercalan periodos de sprint, con otros llanos y de montaña al ritmo de la música.
- En Forma: entrenamiento que consiste en realizar **ejercicios cardiovasculares y de fuerza mediante una serie de circuitos**, en los que se trabaja durante una serie de segundos y hay un pequeño descanso.
- Aquagym: **ejercicio de bajo impacto**, lo que es ideal para adultos que quieren cuidar sus articulaciones. Los ejercicios en el agua pueden ayudar a quemar calorías y mantener un peso saludable.
- Fitness Pump: es un programa de **entrenamiento físico intenso que combina actividad aeróbica y trabajo muscular** mediante el levantamiento de pesas. Se fortalece el sistema cardiovascular y la gran mayoría de los músculos del cuerpo.

*** Bailes Latinos: Salsa, Bachata y rueda Cubana (20:30 a 22:00)