

## NUEVA PARRILLA DE ACTIVIDADES

### 1. SPINNING.

Lunes- miércoles y viernes		
Horario	Sala de Spinning	Descripción
9.15 a 10.00h	x	Actividad dirigida basada en el ciclismo y a ritmos específicos de música con una intensidad moderada/alta.
Nuevo 17.00 a 17.45h	x	
18.00 a 18.45h	x	
19.00 a 19.45h*	*Solo lunes y miércoles	
Martes- Jueves		
Horario	Sala de Spinning	
9.15 a 10.00h	x	
18.00 a 18.45h	x	
19.00 a 19.45h	x	

### 2. PILATES SUELO.

Lunes- miércoles y viernes		
Horario	Sala 1	Descripción
Nuevo 7.30 a 8.15h	x	Actividad dirigida centrada y focalizada en la mejora postural a través de una serie de principios como son la concentración, el control, la respiración, la centralización, el movimiento y la precisión.
8.30 a 9.15h	x	
10.45 a 11.30h	x	
Nuevo 18.00 a 18.45h	Solo lunes y miércoles	
Martes- Jueves		
Horario	Sala 1	
9.15 a 10.00h	x	
10.15 a 11.00h	x	
18.00 a 18.45h	x	
19.00 a 19.45h	x	

### 3. PILATES MÁQUINA

Lunes- miércoles y viernes		
Horario	Sala 2	Descripción
9.45 a 10.45h	x	Igual que pilates suelo pero con la ayuda de la máquina.
17.00 a 18.00h	x	

#### **4. JUST PUMP**

Lunes- miércoles		
Horario	Sala 1	Descripción
17.00 a 17.45	x	Actividad dirigida de intensidad moderada/alta para el entrenamiento de la fuerza y resistencia muscular con barras y discos que fortalece y tonifica todo el cuerpo.

Cambio de horario

#### **5. GAP**

Lunes- miércoles-viernes		
Horario	Sala de actividades	Descripción
8.15 a 9.00h	x	Actividad dirigida a la tonificación de glúteos, abdominales y piernas a través de diversas formas de entrenamiento.
18.00 a 18.45	Solo los viernes	
Martes y jueves		
Horario	Sala de actividades	
20.00 a 20.45h	x	

Nuevo

#### **6. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**

Lunes- miércoles-viernes		
Horario	Sala 2	Descripción
18.15 a 19.00h	x	Sesión destinada a la mejora de la condición física a través de un trabajo dinámico en forma de circuito con intervalos aeróbicos y de tonificación.
Martes y jueves		
Horario	Sala 2	
8.00 a 8.45h	x	
20.15 a 21.00h	x	

#### **7. CORE (Nueva Actividad) : Del 20 al 31de julio acceso gratuito previa reserva.**

Lunes- miércoles-viernes		
Horario	Sala de actividades	Descripción
11.00 a 11.30h	x	Actividad express de 20 minutos dirigida a la mejora de la fuerza del core (abdominales, glúteos y espalda).
20.15 a 20.45h	x	
Martes y jueves		
Horario	Sala de actividades	
11.00 a 11.30	x	

### **8. BAP (nueva Actividad) Del 20 al 31 de julio acceso gratuito previa reserva.**

Lunes- miércoles-viernes		
Horario	Sala 2	Descripción
19.30 a 20.15	x	Actividad dirigida a la tonificación de brazos, abdominales y piernas a través de diversas formas de entrenamiento.
Martes y jueves		
Horario	Sala 2	
7.00 a 7.45	x	

### **9. YOGA (Nueva Actividad) Del 20 al 31 de julio acceso gratuito previa reserva.**

Lunes- miércoles		
Horario	Sala	Descripción
9.30 a 10.30	Sala 1	Yoga dinámico basado en la unión del movimiento y respiración a lo largo de las secuencias de posturas enlazadas entre sí.
Martes y jueves		
Horario	Sala	
20.00 a 21.00h	Sala de actividades	

### **10. YIN YOGA (Nueva Actividad) Del 20 al 31 de julio acceso gratuito previa reserva.**

Lunes- miércoles		
Horario	Sala	Descripción
19.00 a 20.00h	Sala de actividades	Es una práctica profunda y meditativa que aumenta tu conciencia, te permite sentir energías y sensaciones más sutiles y te enseña a relajarte.
Martes y jueves		
Horario	Sala	
8.00 a 9.00h	Sala de actividades	

### **11. AOUAGYN (Nueva Actividad) Del 20 al 31 de julio acceso gratuito previa reserva.**

Martes y jueves		
Horario	Sala	Descripción
19.00 a 19.45h	Sala de piscinas	Actividad acuática al ritmo de la música dirigida a la tonificación general del cuerpo en personas adultas a través de ejercicios variados de una forma amena, sencilla y divertida.