

HORAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00	Bailes Latinos	Bike Entreno Funcional	Bike Entrenamiento Funcional	HITT	Bike Bailes Latinos
10:00	step	Stret-core Aqua gym(10:15)	Pilates (10:15)	Stretching Pilates (10:15)	Aqua aerobic (10:15)
11:00	Estiramientos	Gym mantenimiento	Gym mantenimiento	Tonificacion	Tonificacion
	T	A	R	D	E
15:00	Bike	Bike	Bike	Bike	SÁBADOS
16:00					10:15 BIKE
17:00	Entrenamiento Funcional Niños (8 a 15)	Entreno funcional Niños(8 - 15) Pilates iniciación	Baile infantil (4-9años)		
18:00			Baile niños (10-15)		
19:00	Bike Ritmos Latinos	Entrenamiento funcional	HITT	BIKE	
20:00	Box fit	Stret-core (20:15) Bike	Tono Step (20:15)	Bike Box fit	
20:30	bike		BIKE	Aqua gym(20:45)	

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Clase	¿Qué nos aporta, cual es el objetivo?	Duración
<u>Entrenamiento Funcional</u>	Resist. Muscular, trabajo aeróbico, tonificación, definición, reducir grasa corporal	<u>55 min</u>
<u>Bailes Latinos</u>	Programa fitness inspirado en música latina, cardiovascular y tonificación	<u>50 min</u>
<u>Estiramientos</u>	Clase dirigida de estiramiento muscular. Mejora la flexibilidad y movilidad articular	<u>45 min</u>
<u>Bike</u>	Entrenamiento cardiovascular sobre bicicleta de spinning	<u>50 min</u>
<u>Box fit</u>	Entrenamiento aeróbico y de tonificación basado en movimientos de boxeo	<u>55 min</u>
<u>Stret- core</u>	Estiramientos y Entrenamiento para definir abdomen y adquirir resistencia abdominal	<u>45 min</u>
<u>Aqua zumba/ aqua aerobic</u> <u>Aqua fitness</u>	Programa fitness inspirado en música latina, cardiovascular y tonificación pero en el medio acuático	<u>45 min</u>
<u>Gym mantenimiento</u>	Entrenamiento de bajo impacto para mantenerse flexible y ágil. Educación postural	<u>50 min</u>
<u>HITT</u>	Entrenamiento de intervalos de alta intensidad	<u>50 min</u>
<u>Tono step</u>	Entrenamiento de step combinado con tonificación que ayuda a mejorar la resistencia aerobica y a tonificar	<u>50 min</u>
<u>Pilates</u>	Fusiona el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y relajación	<u>45 min</u>
<u>Tonificación</u>	Entrenamiento normalmente por estaciones que potencia la fuerza, resistencia.	<u>55 min</u>