

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO
	CYCLING	AADD	CYCLING	AADD	CYCLING	AADD	CYCLING	AADD	CYCLING	AADD	CYCLING	AADD	CYCLING
8,00	CYCLING VT 7.30		CYCLING VT		CYCLING VT 7.30		CYCLING VT		CYCLING VT 7.30				
9,00													CYCLING VT
10,00		RITMOS sP		BODYPUMP s1	CYCLING VT	STEP s1		B.PUMP s1	ZUMBA Sp		G.A.P. sP		PILATES s1
11,00	CYCLING VT	PILATES sP	CYCLING			PILATES sP	CYCLING				PILATES sP	CYCLING	PILATES s1
12,00		CHI KUNG sP		YOGA sP		ESP.SANA sP					ESP.SANA sP		B.BUMP s1
13,00												CYCLING VT	
14,00	CYCLING		CYCLING VT		CYCLING		CYCLING VT		CYCLING VT				
15,00		PILATES s1	CYCLING VT 15.15			PILATES s1	CYCLING VT 15.15						
16,00				YOGA sP									
17,00	CYCLING VT	PILATES s1			CYCLING VT		CYCLING VT		CYCLING VT		BODYPUMP s1		
18,00	CYCLING	G.A.P. s1	PILATES s3	ESP.SANAs1	H.FISICO s3	PILATES s1	G.A.P. s3	ESP.SANAs1				CYCLING VT	
19,00	CYCLING	ZUMBA sP	HIPOPR. s3	PILATES s1	HIPOPR. s3	CYCLING	B.PUMP s1	ESP.SANA s3	CYCLING	PILATES s1	H.FISICO s3	CYCLING	PILATES s1
20,00	CYCLING VT	BODYPUMP s1		B.PUMP s1	ZUMBA sP	CYCLING	ZUMBA sP	COMBAT s1	CYCLING		HIPOPR. s3	CYCLING	VITAL-T s1
21,00			CYCLING VT						B.PUMP s1	CYCLING VT			
22,00	CYCLING	AADD	CYCLING	AADD	CYCLING	AADD	CYCLING	AADD	CYCLING	AADD	CYCLING	AADD	CYCLING

sP: Sala Polivalente

**CYCLING**  
Excitantes y divertidas clases donde los beneficios físicos se hacen notar muy rápidamente.

**CYCLING VT** Clases con monitor virtual

**RITMOS**  
Bailes latinos divertidos de fácil coreografía. Mejora la coordinación, estimula la memoria y ayuda a quemar.

**BODY-COMBAT**  
Apasionante programa aeróbico que tiene su origen en las artes marciales. Los movimientos especiales de piernas y brazos tonifican y fortalecen la musculatura consumiendo gran cantidad de calorías.

**BODY-PUMP**  
No es sólo una clase con pesas, es el revolucionario sistema de entrenamiento con barras y discos que está arrasando en todo el mundo.

**HIPOPRESIVOS**  
Técnicas posturales que provocan un descenso de la presión intraabdominal y una activación refleja de los músculos del suelo pélvico y de la faja abdominal

**G.A.P. / STEP**  
Trabajo específico de glúteo, abdomen y pierna, modela el cuerpo y ayuda a quemar grasas.

**ZUMBA**  
Diversión y ejercicio físico con distintos tipos de baile de fáciles coreografías.

**HELIOS FÍSICO**  
Clase de tonificación al ritmo de la música, utilizando diferentes elementos como mancuernas, barras, discos, colchonetas, steps, pelotas, bandas... Es un trabajo muscular completo para fortalecer todo el cuerpo

**VITAL-T**  
Flexibilidad y fuerza, resistencia y precisión. Entrenamiento para un desarrollo armonico.

**ESPALDA SANA**  
Ejercicios que mejoran la educación postural y fortalece la musculatura de la espalda.

**CHI KUNG**  
Mente, respiración y ejercicio físico. Es una terapia basada en el control de la respiración. Ayuda a eliminar las tensiones y el estrés, aporta salud y vitalidad.

**YOGA**  
Disciplina corporal y psicológica utilizada como medio de contacto con nuestro yo interior. Entrena nuestro cuerpo para lograr el equilibrio tan buscado entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

**PILATES**  
Ejercicio para mejorar la movilidad del cuerpo de forma consciente, a través de éste método enseñamos a la mente a controlar el cuerpo. Previene y cura el dolor de espalda.

**Parrilla sujeta a modificaciones.**

**HORARIO SALA FITNESS** L / V: 07:10 A 22:00 H S: 08:10 A 14:30 H Y 17:00 A 20:00 H (julio y agosto de 08:10 a 14:30h) D Y F: 08:10 A 14:30 H

**HORARIO BALNEARIO** L: 15:45 A 22:00 H M / V: 09:00 A 22:00 H S: 09:00 A 14:30 H Y 17:00 A 20:00 H (julio y agosto de 09:00 a 14:30h) D Y F: 09:00 A 14:30 H