






















16 DE DICIEMBRE AL 6 DE ENERO

HORARIO DE CLASES COLECTIVAS

Lunes a Viernes de 07:00- 23:00 | Sábados de 09:00-19:30 | Domingos y Festivos de 10:00-15:00

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
8:00-8:30		ACTÍVATE		ACTÍVATE		
8:00-8:45	CICLO INDOOR					
9:30-10:15		CICLO INDOOR	 ZUMBA	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
10:00-10:45	 LES MILLS BODY PUMP					
10:30-11:15		HIIT	GAP	 ZUMBA	 LES MILLS BODY PUMP	CICLO INDOOR  LES MILLS BODY PUMP
11:00-11:45	CORE					
11:30-12:15		 LES MILLS BODY BALANCE	PILATES	 LES MILLS BODY BALANCE	PILATES	CICLO INDOOR  LES MILLS BODY BALANCE
14:30-15:15	FIT-CROSS	 LES MILLS BODY PUMP	GAP	 LES MILLS BODY BALANCE		
17:30-18:15	 LES MILLS BODY PUMP	GAP	PILATES	GAP	 LES MILLS BODY BALANCE	
18:00-18:45		FIT-CROSS		FIT-CROSS		
18:30-19:15	PILATES	 ZUMBA	HIIT	 LES MILLS BODY PUMP	 LES MILLS BODY PUMP	
19:00-19:45	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
19:30-20:15	 ZUMBA	 LES MILLS BODY BALANCE	 LES MILLS BODY PUMP	 LES MILLS BODY COMBAT		
20:00-20:45	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
20:30-21:15	 LES MILLS BODY COMBAT	 LES MILLS BODY PUMP	 ZUMBA	 LES MILLS BODY BALANCE		

El centro permanecerá cerrado los días 25 de diciembre, 1 y 6 de enero.

Los días 24 y 31 de diciembre el horario será de 07:00 a 15:00, modificando el horario de clases colectivas de los mismos.

La empresa, atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, puede modificar el horario de clases colectivas.


Para el buen funcionamiento de la instalación, es obligatorio reservar y validar las clases, así como hacer uso de la toalla.

Es necesario un mínimo de 4 personas para impartir las clases, siendo diferente el aforo máximo en función de la actividad.

16 DE DICIEMBRE AL 6 DE ENERO

HORARIO DE CLASES COLECTIVAS

Lunes a Viernes de 07:00- 23:00 | Sábados de 09:00-19:30 | Domingos y Festivos de 10:00-15:00

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08:00-8:45			BESTCYCLING 🦋		
09:00-09:45	BESTCYCLING 🦋		BESTCYCLING 🦋		
11:00-11:45	BESTCYCLING 🦋		BESTCYCLING 🦋		BESTCYCLING 🦋
12:00-12:45	BESTCYCLING 🦋	BESTCYCLING 🦋	BESTCYCLING 🦋	BESTCYCLING 🦋	BESTCYCLING 🦋
13:00-13:45		BESTCYCLING 🦋		BESTCYCLING 🦋	
14:30-15:15	BESTCYCLING 🦋		BESTCYCLING 🦋		BESTCYCLING 🦋
17:00-17:45	BESTCYCLING 🦋		BESTCYCLING 🦋		BESTCYCLING 🦋
18:00-18:45	BESTCYCLING 🦋	BESTCYCLING 🦋	BESTCYCLING 🦋	BESTCYCLING 🦋	BESTCYCLING 🦋
19:00-19:45			BESTCYCLING 🦋		
19:30-20:15					BESTCYCLING 🦋
20:00-20:45		BESTCYCLING 🦋			

La empresa, atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, puede modificar el horario de las clases virtuales.

La reproducción de las clases virtuales no es automática, por lo que se deberán solicitar en recepción.

Es obligatorio el uso de toalla.

Recomendamos una toalla que cubra toda la superficie del manillar de la bici.

Limpia y desinfecta la bici utilizada con los sprays de desinfección que tenemos a disposición.

Rogamos respeten la posición de las bicis.

DESCRIPCIÓN DE CLASES COLECTIVAS

HIIT	BODYBALANCE	PILATES
Entrenamiento cardiovascular de alta intensidad en el que se trabaja la resistencia a través de la autocarga y la pliometría.	Programa de entrenamiento inspirado en el Yoga, Tai Chi y Pilates, que mejora la flexibilidad y la fuerza. Te aportará calma y bienestar.	Método que incorpora un conjunto de ejercicios coordinados con la respiración cuya finalidad es la de ejercitar el cuerpo y la mente,
FIT-CROSS/ABS*	BODYPUMP	CORE
Entrenamiento muy completo basado en la ejecución de ejercicios funcionales de alta intensidad. Se trabaja la fuerza, agilidad, potencia, resistencia, coordinación, equilibrio, precisión, flexibilidad y velocidad.	Clase con barra y discos que fortalece y tonifica todo el cuerpo. Trabajarás los principales grupos musculares utilizando los mejores ejercicios de la sala de fitness: squats, presses, elevaciones y curls.	Clase destinada al fortalecimiento de la faja abdominal, la mejora del control postural y la prevención de lesiones a nivel lumbar. Se acompaña de una batería de estiramientos que complementan la sesión.
ZUMBA	BODYCOMBAT	CICLO INDOOR
Sesión de baile energética y divertida que combina distintos ritmos latinos de alta y baja intensidad.	Programa de entrenamiento cardiovascular inspirado en las Artes Marciales con el que liberarás adrenalina y descubrirás tu fuerza interior. Sus movimientos derivan disciplinas como: Tai Chi, Karate, Boxeo, Tae Kwon Do y Muay Thai.	Entrenamiento de resistencia, donde realizamos un trabajo cardiovascular sobre la bicicleta con un soporte musical y con diferentes métodos de trabajo según los objetivos.
GAP	TOUR FITNESS	MAYORES**
Clase de tonificación focalizada en 3 zonas principales de nuestro cuerpo: Glúteos, Abdomen y Piernas.	Actividad dedicada a enseñar las diferentes zonas de la sala fitness, así como la utilización de máquinas y material. Se resolverán dudas sobre este ámbito, fomentando un entorno de trabajo seguro y eficaz.	Clase diseñada para la 3º edad en la que se trabaja la resistencia, fuerza, ritmo y flexibilidad.
ACTÍVATE*		RUNNER'S CLUB
Sesión intensa de 30 min en la que se realiza trabajo en circuito para mejorar las cualidades físicas.		Entrenamiento de la resistencia y de la técnica de la carrera.

* La sesión se verá condicionada por la participación mínima de 3 personas y por un máximo de 12.

** Sujetas a tarifa adicional al tratarse de grupos cerrados.