

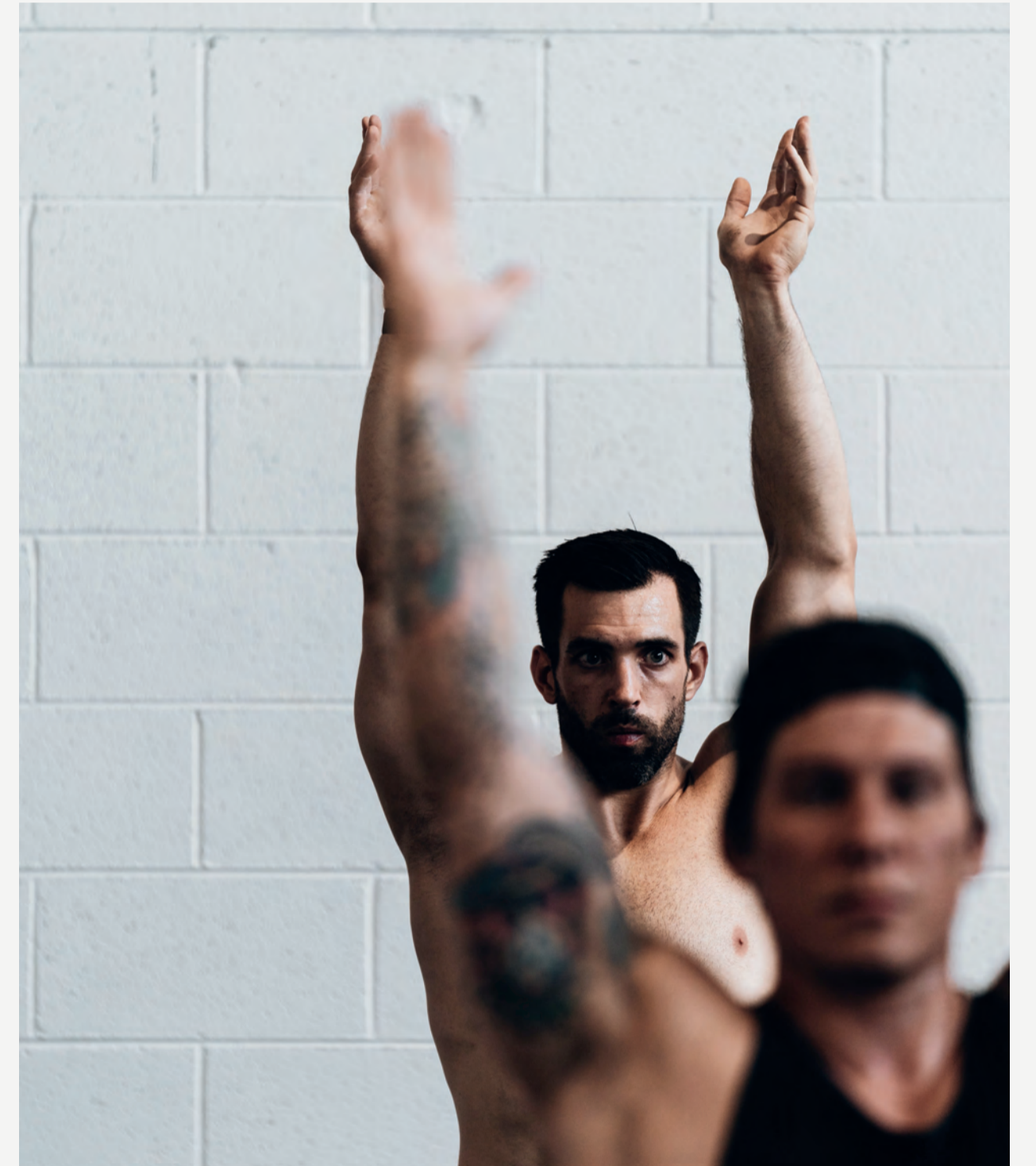


Calendario Agosto

Clases Instagram y Zoom

	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi		Sa	Do
9 h	Cycle Pato	Cycle Andrés	Cycle Pato	Cycle Andrés	Cycle Pato	10.30 h	Cycle Andrés	Cycle Pato
10 h	Hatha Yoga Vale	Body Pump Carola	Hatha Yoga Vale	Body Pump Carola	Hatha Yoga Vale	11 h	Power Yoga Vale	
10 h	Pilates Rocio	Yoga Sculpt José	Pilates Rocio	Yoga Sculpt José	Pilates Rocio	11.30 h	Body Pump Carola	Attack Pablo
11 h	Fitball Ale	Attack Pablo	Fitball Ale	Attack Pablo	Soul Strech Vale	11.30 h	HIIT Steph	
12 h	CardioDance César	Kick Boxing Steph	CardioDance César	Kick Boxing Steph	CardioDance César	12.30h	Dance César	
18 h	Body Pump Pablo	Functional Rodrigo	Body Pump Pablo	Functional Rodrigo	Body Pump Pablo			
19 h	HIIT Alex	Dance César	HIIT Alex	Dance César				
19 h	Cycle Andrés	Cycle Pablo	Cycle Andrés	Cycle Pablo				

Club
 Studio
 Zoom



Descripción de clases

Instagram: Club	Clase	Descripción	Duración
	Cycle	Entrenamiento en bicicleta pedaleando al ritmo de la música y simulando una ruta virtual. Mejora la fuerza, resistencia y capacidades cardiovasculares.	45'
	Hatha Yoga	Es una clase de yoga, introducción a los fundamentos, con un enfoque clásico de las posturas y técnicas de respiración.	45'
	Body Pump	Es una clase que trabaja los principales grupos musculares utilizando barra y discos e incorporando los principales ejercicios de la sala de fitness.	45'
	Fitball	Entrenamiento que utiliza un balón como implemento para mejorar tonificación y fortalecimiento muscular, específicamente en la zona del core.	45'
	Attack	Entrenamiento de intervalos inspirado en movimientos de diferentes disciplinas deportivas, combina ejercicios aeróbicos atléticos con ejercicios de fuerza y estabilización muscular.	45'
	Functional	Clase de entrenamiento de intervalos de alta intensidad, que prioriza el gasto energético usando ejercicios de core, pliometría (saltos).	45'
	HIIT	Entrenamiento de intervalos de alta intensidad. Aumenta tu quema calórica combinando ejercicios de core, pliometría (saltos) y potencia.	45'
	Soul Stretch	Distintas técnicas de estiramiento que proporciona la máxima elasticidad a cada músculo del cuerpo llenándonos de vitalidad y renovando nuestra energía.	45'
Instagram: Studio	Clase	Descripción	Duración
	CardioDance	Clase de fitness y baile que incorpora ejercicios en coreografías creativas dando un enfoque de intervalos de alta intensidad.	45'
	Kick Boxing	Clase de entrenamiento de intervalos de alta intensidad que prioriza el gasto energético usando ejercicios de core, pliometría (saltos), potencia con ejercicios básicos de boxeo.	45'
	HIIT	Entrenamiento de intervalos de alta intensidad. Aumenta tu quema calórica combinando ejercicios de core, pliometría (saltos) y potencia.	45'
	Dance	Clase de baile donde disfrutarás de diferentes estilos musicales, sin pausas para poner a prueba tu energía y movimiento.	45'
Zoom	Clase	Descripción	Duración
	Pilates	Técnica de suelo nivel intermedio en el que profundizamos el trabajo de core a través de la respiración. Mayor percepción de bienestar corporal.	45'
	Yoga Sculpt	Es un método contemporáneo de yoga que incorpora peso en tus manos y trabajo cardiovascular de alta intensidad junto a los fundamentos del Yoga.	45'
	Power Yoga	Estilo de Yoga enfocado en ejercicios fuertes de gran destreza y energía en todos los movimientos corporales entrelazados.	45'