

CLASES DEL PROGRAMA

Tener presente que las clases pueden variar con los meses, dependiendo de la acogida de la técnica, disponibilidad de espacios y número de inscritos. Los horarios actualizados son enviados al grupo del ws y publicados en el grupo de Facebook.

TODAS LAS CLASES SON APTAS PARA NUEVOS!

- **YOGA:** _____ Técnica de hatha yoga que sigue una serie de asanas (posturas) estas se juntan para formar una superficie lisa “flujo” o patrón. Las posturas realizadas están conectadas a la respiración rítmica y esto ayuda a crear la energía y la fuerza necesaria para que en el cuerpo se mejore la flexibilidad y el control físico y emocional, los cambios se notan al pasar de los meses.
- **YOGA TERAPIA:** _____ un programa especial para personas con condiciones especiales que no pueden estar en los grupos regulares: problemas musculares, hipertensión, embarazo y otros más, se trabajan ejercicios con mucho cuidado y técnica para mejorar en cada uno su condición física y emocional.
- **RUMBA:** _____ Una Clase cardio vascular donde en una misma hora puedes bailar diferentes ritmos, sudar, liberar el estrés y sobre todo mejorar tu estado cardiovascular.
- **ABS:** _____ (ABDOMINALES) mejora el tono muscular y la Resistencia abdominal con ejercicios especializados y circuitos de fuerza que acompañados de una sana alimentación y una rutina pueden empezar a marcar a definir tus músculos abdominales.
- **GAP:** _____ (GLUTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS) Una clase para mejorar este grupo especializados de músculos, se realiza rutinas especiales apoyándose en ejercicios funcionales y con algunos elementos adicionales.
- **INSANITY:** _____ Circuitos de corta duración en tiempo, pero de alta intensidad de trabajo tanto cardio vascular como de tonificación, clases muy activas y con muy buenos resultados a corto tiempo.

- **TAE-BO:** _____ Aprende un poco de boxeo, patadas, defensas, rutinas sencillas de ejercicios cardio vasculares y de resistencia, una clase aeróbica y de resistencia.
- **MILITAR:** _____ Una clase de alto gasto calórico, con rutinas fuertes que cumplen en “equipo” una clase que aunque muy divertida en su manera de realizarla tiene un gran gasto calórico y trabajo de fuerza muscular.
- **FULL BODY:** _____ (cuerpo completo): se define como un trabajo completo muscular ya sea por medio de circuitos funcionales o usando el peso natural del cuerpo, la cantidad de ejercicios realizados varían según la duración establecida por clase.
- **STEP AEROBIC:** _____ (pasos aeróbicos): consiste en utilizar una plataforma para aumentar la potencia aeróbica, la altura del step se define según la necesidad y el nivel que se maneje, en este también se puede utilizar la danza o la rumba aeróbica como método de coordinación y planificación motriz.
- **SUPER CLASE (RUMBA + FULL BODY)** Una clase muy especial donde con secuencias de coordinación a través de varios ritmos mas el uso de elementos y ejercicios especiales se moldea, tonifica y mejora la resistencia
- **SUPER CLASE (TAE BO + WORK OUT):** Una Clase muy especial donde el tae-bo se combina con ejercicios de tonificación para brindar mejores resultados y aumentar con rapidez el nivel de resistencia y fuerza.
- **SUPER CLASE (BODY COMBAT + WORKOUT)** Una Clase muy especial donde el Body combat (artes marciales se combina con ejercicios de tonificación para brindar mejores resultados, se usan elementos especiales
- **WORK OUT:** _____ (rutina de ejercicios): es un deporte que se realiza con el mismo peso del cuerpo, en este caso se mezclan los músculos grandes con los pequeños. Ejemplo: espalda y tríceps o pecho y bíceps

Lugar De Las Clases

- SALON 1: Torre Suramericana 1er piso Antiguo gimnasio (la torre suramericana es donde queda Francachela)
- SALON 2: Torre protección 3 piso

Recuerde que los horarios pueden variar.

Horarios Septiembre

Suramericana y Protección

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES
SALON	Torre Protección 3 PISO	Torre Suramericana 1 piso	Torre Protección 3 PISO	Torre Suramericana 1 piso	Torre Protección 3 PISO	Torre Suramericana 1 piso	Torre Protección 3 PISO	Torre Suramericana 1 piso	Torre Suramericana 1 piso
12:05				Yoga Terapia					
12:35				Yoga Terapia					
04:15		ABS		GAP		Step Aerobic		work Out	Full body
05:15	Super Clase (Tae bo + Work out)	Yoga	Insanity	Rumba	Super Clase (Body Combat + workout)	Yoga	GAP	Rumba	Super Clase (Rumba + Full Body)
06:15	Militar		Work out		Tae-bo		Militar		