

Gimnasio

HORARIO DE ACTIVIDADES

|  | Sesión matinal | | | Sesión sobremesa | | Sesión vespertina | | | | Sesión nocturna | | |
|---|-----------------------|------|-------|------------------------|---------|-------------------|---------------|--------|-------|-----------------|--------------|------------|
| | 7:00 | 9:00 | 11:00 | 13:00 | 15:00 | 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00 | 21:00 | 22:00 | 23:00 |
| Lunes | Pilates ¹ | | | Body Pump ² | Aerobic | Step | Spinning Bike | | Zumba | Aqua Basic | Aqua Active | |
| Martes | Aerobic | | Yoga | Strength | | Zumba | | | Step | AquaAerobic | | |
| Miércoles | Body Pump | | | Zumba | | Pilates | Aerobic | | | Matronatación | Aqua Fitness | Aqua Total |
| Jueves | Capoeira ³ | | | | | | | | | | | |
| Lugar | Sala 2 | | | Sala 5 | | Sala 7 | | Sala 9 | | Piscina | | |



¹ El método Pilates es un sistema de entrenamiento físico y mental que combina distintas especialidades como gimnasia, traumatología y yoga, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.



² BodyPump es un programa grupal de entrenamiento basado en el levantamiento de pesas. Las clases de BodyPump tienen una duración de 60 minutos y contienen ocho canciones o "tracks"; cada uno enfocado en un grupo muscular diferente, además de un track para el calentamiento al inicio de la clase y otro al final para relajación y estiramientos



³ Capoeira es un arte marcial brasileño de origen africano que combina facetas de baile, música y acrobacias, así como expresión corporal. Es conocido por sus rápidos y explosivos movimientos, que utilizan los brazos y las piernas para ejecutar maniobras de gran agilidad en forma de patadas, giros y derribos, entre otros.



Imagen de la sala de musculación