



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
9:00	TRX HIPOPRESIVOS	ABDOMINALES CORE	TRX HIPOPRESIVOS	ABDOMINALES CORE	TRX		
10:00	PILATES CARDIO JUMPING CICLO INDOOR AGUA AEROBIC	TOTAL TRAINING TERMALIA BALANCE CICLO INDOOR AGUA GAP	PILATES CARDIO JUMPING CICLO INDOOR AGUA AEROBIC	TOTAL TRAINING TERMALIA BALANCE CICLO INDOOR AGUA GAP	PILATES	AQUA AEROBIC	
11:00	ZUMBA GOLD YOGA INICIACIÓN CICLO INDOOR AGUA PILATES	STRONG YOGA CICLO INDOOR	ZUMBA GOLD YOGA INICIACIÓN CICLO INDOOR AGUA PILATES	STRONG YOGA CICLO INDOOR	ZUMBA CICLO INDOOR AGUA STEP	TOTAL TRAINING VIDEO SPIN	TOTAL TRAINING VIDEO SPIN AGUA AEROBIC
12:00	AGUA STEP	AGUA FITNESS	AGUA RUNNING	AGUA FITNESS	AGUA RUNNING		
14:30	VIDEO PILATES VIDEO SPIN	B.POWER VIDEO VIDEO SPIN	VIDEO PILATES VIDEO SPIN	B.POWER VIDEO VIDEO SPIN	VIDEO PILATES VIDEO SPIN		
16:00							
17:30	ZUMBA FUNKY INFANTIL ABDOMINALES GAP CICLO INDOOR	BODY POWER ZUMBA KIDS INFANTIL CAPOEIRA INICIACIÓN INDOOR	ZUMBA JUMPING INFANTIL ABDOMINALES GAP CICLO INDOOR	BODY POWER SEVILLANAS INFANTIL CAPOEIRA INICIACIÓN INDOOR	ZUMBA ESPALDA SANA VIDEO SPIN		
18:30	CARDIO COMBAT PILATES INFANTIL TAEKWONDO CICLO INDOOR AGUA FITNESS	ZUMBA TERMALIA BALANCE CICLO INDOOR AGUA AEROBIC	CARDIO COMBAT PILATES INFANTIL TAEKWONDO CICLO INDOOR AGUA FITNESS	ZUMBA TERMALIA BALANCE CICLO INDOOR AGUA AEROBIC	MASTER CLASS CARDIO COMBAT CICLO INDOOR AGUA AEROBIC		
19:30	BODY POWER ZUMBA HIPOPRESIVOS CICLO INDOOR	PILATES CARDIO JUMPING ADULTOS CAPOEIRA CICLO INDOOR	BODY POWER ZUMBA HIPOPRESIVOS CICLO INDOOR	PILATES CARDIO JUMPING ADULTOS CAPOEIRA CICLO INDOOR	SEVILLANAS INICIACIÓN CICLO INDOOR ENTRENA CONMIGO		
20:30	STRONG YOGA ADULTOS TAEKWONDO CICLO INDOOR AGUA AEROBIC ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	CARDIO COMBAT SEVILLANAS AIKIDO CICLO INDOOR AGUA FITNESS HIIT	STRONG YOGA ADULTOS TAEKWONDO CICLO INDOOR AGUA AEROBIC ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	CARDIO COMBAT SEVILLANAS AIKIDO CICLO INDOOR AGUA FITNESS HIIT			
21:30	RITMOS LATINOS TRX VIDEO SPIN	ZUMBA FLAMENCO AIKIDO VIDEO SPIN	RITMOS LATINOS TRX VIDEO SPIN	ZUMBA FLAMENCO AIKIDO VIDEO SPIN			
22:30	DESCANSAR	DESCANSAR	DESCANSAR	DESCANSAR	DESCANSAR		

CLASES COLECTIVAS

CUERPO-MENTE

PILATES: Ejercicio basado en la concentración muscular y en el control de la respiración.
TERMALIA BALANCE: Fortificación sin impacto gracias a los movimientos estáticos y fluidos mantenidos al equilibrio de los posturas.
YOGA: relajación de cuerpo y mente.

TONIFICACIÓN

ABDOMINAL PLENO: Abdominal: Pleno.
TOTAL TRAINING: Desarrolla el tren inferior como el superior.
BODY POWER: Trabajo aeróbico al ritmo de la música, utilizando elementos de poco peso y realizando muchas repeticiones.

SPIN

SPIN: Ejercicio aeróbico en bicicleta estática al ritmo de la música.
CICLO INDOOR: Entrenamiento aeróbico en bicicleta estática, recorriendo una etapa de montaña.
VIDEO SPIN: Ejercicio aeróbico, en bicicleta estática, impartiéndose a través de una pantalla.

CARDIO

STEP: Ejercicio aeróbico subiendo y bajando un escalón. Trabajando principalmente el tren inferior.
AEROSTEPS: Bole derivado del ejercicio de escaleras. Se centra en la coordinación y el ritmo.
CARDIO COMBAT: Entrenamiento integral de alto impacto gracias a técnicas basadas en artes marciales.
ZUMBA: Mezcla de los más diversos ritmos latinos con diversión y ruidos.
RITMOS LATINOS: Clase donde se practican los más diversos bailes latinos, cumbias, salsa, etc.

AQUA

AQUA GAP: Tonificación Global Abdominal Pleno, todo ello con el beneficio del agua.
AQUA PILATES: Entrenamiento basado en la respiración y concentración muscular, con el apoyo de la flotabilidad del agua.
AQUA AEROBIC: Caminata, o ritmo de música, en el agua.
AQUA GYM: Gimnasia con pesos. Los beneficios del gimnasio se trasladan las orillas acuáticas.
AQUA FITNESS: Tonificación en el agua, define y desarrolla tu musculatura en la piscina.

ARTES MARCIALES

TAEKWONDO: Arte marcial Coreana.
KICK BOXING: Deporte de Contacto de origen tailandés.
CAPOEIRA: Arte brasileño que combina artes marciales, deporte y expresión corporal.
AIKIDO: Arte marcial japonesa. **KINOMIAMI:** Arte marcial japonesa, proviene del AIKIDO.

DANZA

SEVILLANAS: Aprende el auténtico ritmo sevillano.
FLAMENCO: Aprende a tocar como un músico profesional.
ZUMBA INFANTIL: Toda la diversión de la Zumba ahora también para niños.

MASTER ESPECIAL

Todos los viernes MASTER CLASS, para entrenar el VIERNES con una actividad especial y después disfrutemos el fin de semana.
¡¡¡Cada sesión de 4 personas no se imparte la clase.

MASTERS NOVIEMBRE

VIERNES 3 NOVIEMBRE
18.30-20.00
TERMALIA BALANCE
Mauro

VIERNES 10 NOVIEMBRE
18.30-20.00
BODY COMBAT
Laura, Mauro y Remy

VIERNES 17 NOVIEMBRE
18.30-20.00
AIKIDO
Maico

VIERNES 24 NOVIEMBRE
18.30-20.00
AGUA
Laura

Apúntate en recepción

EL CLUB DEL CORREDOR

ESCUELA DE ADULTOS

Miércoles
10.00 - 11.30
Tardes
18.30 - 20.00
20.00 - 21.30

MAMIPPOOL

LUNES Y MIÉRCOLES
11.00 - 12.00
MARTES Y JUEVES
20.00 - 21.00

HORARIO APERTURA

L-V 07:00 - 23:00
SAB 09:00 - 21:00
DOM 09:00 - 14:00

En verano este horario puede sufrir modificaciones.