

# BODYLAB

## FITNESS BARCELONA

Síguenos en:    

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7:00 - 7:45	CIRCUIT TRAINING		CIRCUIT TRAINING		CIRCUIT TRAINING
8:45 - 9:15	HIOPRESIVOS		HIOPRESIVOS		HIOPRESIVOS
9:15 - 10:00	BODY 10 WOMAN (G.A.P)		BODY 10 WOMAN (G.A.P)	TRX GROUP	BODY 10 WOMAN (G.A.P)
11:00 - 12:00		EDAD DE ORO		EDAD DE ORO	
14:10 - 14:35	HIIT	ABS EXPRESS	HIIT	ABS EXPRESS	
16:00 - 16:50				TEEN FIT	
16:30 - 17:20		TEEN FIT			
17:30 - 19:00		MMA JIU JITSU		MMA JIU JITSU	
18:00 - 19:00			KRAV MAGA KIDS		
19:00 - 20:00	BODY 10 WOMAN (G.A.P)	ZUMBA	BODY 10 WOMAN (G.A.P)	ZUMBA	TRX GROUP & CROSS FUNCIONAL
19:00 - 19:45					
20:00 - 21:00	LIGHT KICK BOXING	PILATES MATT	LIGHT KICK BOXING		
20:00 - 21:15					BOXA KICK BOXING

### ACTIVIDADES CUERPO-MENTE

Actividad donde se busca equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu, ayudándote a relajarte, liberarte del estrés y conectarte más con tu interior. Su finalidad es alcanzar bienestar integral tanto físico como emocional.


### ACTIVIDADES EXPRESS

Actividad perfecta para aquellos usuarios que dispongan de poco tiempo para entrenar. Actividades cortas para trabajar de manera totalmente planificada y para poder aprovechar el tiempo al máximo

### ACTIVIDADES TONIFICACIÓN

Actividad que consiste en eliminar la grasa que recubre el músculo, con ejercicios de fuerza y flexibilidad.

### ACTIVIDADES DE BAILE Y COREOGRAFIADAS

\*Actividad oficial de   
Dirigido a personas de cualquier edad y sexo y estado de forma física, sólo hay que tener ganas de pasarlo bien. La zumba es una mezcla de ritmos latinos –salsa, merengue, flamenco o bachata– y ejercicios aeróbicos que se ha convertido en la rutina de moda para perder peso. Es un momento interno de conexión con tus emociones, bailar y sentir que eres tú mismo.

### ACTIVIDADES ARTES MARCIALES

Actividades que forjan carácter, autoconfianza, espíritu de ayuda. Conocerás tus miedos, tus límites, tus demonios (no será fácil); pero con la práctica correcta, también aprenderás a controlarlos, e incluso suprimirlos.

### ACTIVIDADES CARDIOVASCULARES

Actividad Intensidad y volumen de trabajo diseñado para sudar en cada sesión. Desarrollaremos nuestro corazón, nos cansaremos menos y perderemos peso.

### ACTIVIDADES INFANTILES

KRAV MAGA INFANTIL  
Sistema de defensa personal de origen israelí. Está recomendado para la defensa propia.

Carrer de les mimoses, 8 08034 Barcelona · Tel:932 04 83 64 · Horario: de lunes a viernes de 7:00 a 22:00 y sábado de 11:00 a 14:00h

www.bodylabfitnessbarcelona.com · info@bodylabfitnessbarcelona.com