

BODYLAB

FITNESS BARCELONA

Síguenos en:    

| Horario | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------|
| 7:00 - 7:45 | CIRCUIT TRAINING | | CIRCUIT TRAINING | | CIRCUIT TRAINING |
| 9:00 - 9:50 | | | | HIPO-PILATES 50' | |
| 9:15 - 10:00 | BODY 10 WOMAN (G.A.P) | | BODY 10 WOMAN (G.A.P) | | 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 | |
| 15:00 - 16:00 | | | | | |
| 16:00 - 17:00 | | | | | |
| 17:30 - 19:00 | | MMA JIU JITSU | | MMA JIU JITSU | |
| 18:00 - 19:00 | PILATES | | KRAV MAGA KIDS | | |
| 19:00 - 20:00 | ZUMBA | | ZUMBA | | TRX GROUP & CROSS FUNCIONAL |
| 19:00 - 19:45 | | BODY 10 WOMAN (G.A.P) | | BODY 10 WOMAN (G.A.P) | |
| 20:00 - 21:30 | LIGHT KICK BOXING | | LIGHT KICK BOXING | | BOXA KICK BOXING |
| 21:00 - 21:30 | | | | | |

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  **ZUMBA**
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