

| Hora          | Lunes             | Martes       | Miércoles          | Jueves       | Viernes          |
|---------------|-------------------|--------------|--------------------|--------------|------------------|
| 7:00 - 7:45   | ■                 |              | ■                  |              | ■                |
| 9:00 - 9:45   |                   | Tonificación |                    | Tonificación |                  |
| 9:45 - 10:30  | ■                 |              | ■                  |              |                  |
| 10:30 - 11:15 |                   |              |                    |              |                  |
| 12:00 - 13:00 | ■                 | ■            | ■                  | ■            |                  |
| 14:15 - 14:40 |                   | Tabata       | Core               | Tabata       |                  |
| 15:15 - 16:45 |                   |              |                    |              |                  |
| 17:00 - 18:00 |                   |              |                    |              |                  |
| 17:00 - 18:30 |                   |              |                    |              |                  |
| 18:30 - 19:15 |                   | Mat Pilates  | Tonificación Suave | Mat Pilates  |                  |
| 19:00 - 19:45 | Tonificación      |              |                    | ■            |                  |
| 19:15 - 20:00 |                   | Tabata       | Tonificación       | Tabata       |                  |
| 20:00 - 21:30 | Light Kick Boxing |              | Light Kick Boxing  |              | 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 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 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 Cardiovasculares

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

#### ■ 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.