



|             | LUNES        | MARTES        | MIÉRCOLES        | JUEVES       | VIERNES      |
|-------------|--------------|---------------|------------------|--------------|--------------|
| 09:30-10:20 | Pilates      | Estiramientos | Aquagym          | Abdominales  | Spinning     |
| 10:30-11:20 | Spinning     | Aquagym       | Spinning         | Aquagym      | Body Balance |
| 16:55-17:35 |              | Body Step     | Spinning 40'     | Spinning 40' | Abdomin. 40' |
| 17:50-18:30 | Aero Style   | Spinning 40'  | Spartan Training | Aero Style   | Spinning 40' |
| 18:45-19:35 | Abdomin. 30' | Spinning 45'  | Body Step        | Abdomin. 30' | Running      |
| 19:45-20:30 | Spinning 45' | Abdomin. 30'  | Spinning 45'     | Spinning 45' | Spinning 45' |

|                  |                                                                                                                               |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Estiramientos    | Ejercicios donde todos los grupos musculares llegan a su máxima plenitud y posterior relajación.                              |
| Body Balance     | Actividad destinada a mejorar la flexibilidad y el tono muscular combinando técnicas de Tai-Xi, Yoga y Pilates                |
| Aquagym          | Sesión de entrenamiento aeróbico y cardiovascular, trabajando la resistencia al agua.                                         |
| Abdominales      | Trabajo específico de la zona abdominal practicando diferentes ejercicios                                                     |
| Pilates          | Tonificación general, tomando conciencia de la corrección postural, muscular y la respiración.                                |
| Running          | Trabajo con métodos de entrenamiento específico para mejorar la técnica de la carrera.                                        |
| Outdoor          | Actividad de exterior: running, bici, actividades en la playa, etc.                                                           |
| Spinning         | Actividad cardiovascular intensa que se realiza sobre una bicicleta estática con cambios de ritmo.                            |
| Aero Style       | Actividad cardiovascular intensa con diferentes cambios de ritmo.                                                             |
| Spartan Training | Actividad en la playa con ejercicios funcionales específicos de fuerza y resistencia de preparación para la carrera espartana |
| Body Step        | Actividad cardiovascular de intensidad media con diferentes cambio de ritmo sobre un step.                                    |

El horario de apertura del centro es de 07.00h a 21.00 h.