

SALA I	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09 10h	tonificación	tonificación	tonificación	tonificación	tonificación		
10 10h	tonificación	aero-danza	tonificación	aero-danza	tonificación		
11 10h	steps	tonificación	aeróbic	tonificación	stretching		
12 10h	jazz-art	stretching	jazz-art	stretching	jazz-art		
13 10h	cardio-tono	tonificación	cardio-boxing	tonificación			
14 10h	stretch-Horton	T.B.C.	stretching	T.B.C.	cardio-tono		
15 10h	steps, tono *	tono *	tono *	G.A.P.	stretching		
16 10h		T.B.C.	ritmos latinos	cardio-tono			
17 10h	tonificación			line-dance	aero-danza		
18 10h	bollywood	cardio-tono	dance iniciación	cardio-tono			
19 10h	tonificación	jazz-art	tonificación	jazz-art	jazz-dance		
20 10h	jazz-dance	stretching	jazz-dance	horton	tono-stretch		
21 10h		horton		20 10h a 21 30h			

* glúteos, piernas caderas

* cinturra abdominales

* piernas, gomas aductores

SALA II	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08h	tonificación	tono-postural	tonificación	tono-postural	aeróbic-básico		
09h	tono-stretch	pilates	tono-stretch	pilates	tono-stretch		
10h	tono-stretch	G.A.P.	tono-stretch	G.A.P.	tono-stretch		
11h	cardio-tono	Iradier dance	cardio-tono	Iradier dance	cardio-tono	tonificación	
12h	stretching	Iradier express	stretching	Iradier express	stretching	cardio-tono	
13h	tono *1	steps, tono *1	tono *1	tono *1	cardio-boxing	T.B.C.	stretching
14h	tono *2	tono *2	tono-steps *2	tono *2	jazz-art		
15h	T.P. aeróbico	T.P. tono	T.P. steps	T.P. bossu	T.P. tono		
16h	T.P. tono	T.P. steps	T.P. aeróbico	T.P. bossu	T.P. aeróbico		
17h	T.P. steps	T.P. aeróbico	T.P. aeróbico	T.P. bossu	T.P. tono		
18h	tonificación	aero-danza	tonificación	aero-danza	tonificación		
19h	tono-stretch	cardio-tono	tono-stretch	cardio-tono	tono-stretch		
20h	cardio-tono	iradier dance	pilates	tono postural			
21h							

*1 cintura abdominales

*1 glúteos, caderas piernas

*1 cintura, pesas brazos, espalda

*1 piernas, gomas aductores

*2 piernas, gomas aductores

*2 cintura abdominales

*2 glúteos, caderas, piernas

*2 cintura, pesas brazos, espalda

SALA III	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10h	spinning		spinning		spinning		
11h							
12h							
13h						spinning	
14h	spinning	spinning	spinning	spinning	spinning		
15h		spinning		spinning			
16h							
17h							
18h	spinning		spinning		spinning		
19h		spinning		spinning			
20h	spinning		spinning				

SALA IV	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09h		pilates					
10h	pilates	yoga de 10 30h a 12h	pilates	yoga de 10 30h a 12h			
11h							
12h		sevillanas		sevillanas			
13h		sevillanas princ.	yoga				
14h		sevillanas		sevillanas			
15h							
16h	sevillanas						
17h	yoga		yoga				
18h	18.15h sevillanas pr.	jazz juvenil	Iradier dance *	jazz juvenil	Iradier dance *		
19h	19.30h sevillanas						
20h				yoga hata 20:15h			

* 12-14 años

* 12-14 años

PISCINA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09 10h	aquagym		aquagym		aquagym		
10 10h		aquagym		aquagym			
11 10h	aquagym		aquagym		aquagym		
12h		aquagym		aquagym		aquagym	
13h							
14h							
15h							
16h							
17h	aquagym	aquagym	aquagym	aquagym			
18h							
19h		aquagym		aquagym			

FISIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
10h	reeduc. postural	estiramientos	reeduc. postural	estiramientos	fit ball	
11h	reeduc. postural	estiramientos	reeduc. postural	estiramientos	fit ball	reeduc. postural
12h	reeduc. postural		reeduc. postural		reeduc. postural	
13h						
14h		reeduc. postural		reeduc. postural		
15h						
16h						
17h	S.G.A. *		reeduc. postural	electroterapia	reeduc. postural	
18h		S.G.A. *		fit ball		
19h	S.G.A. *	fit ball	reeduc. postural	S.G.A. *	reeduc. postural	
20h	reeduc. postural	S.G.A. *	estiramientos	fit ball	reeduc. postural	
21h						

* S.G.A. Stretching global active

HORARIO DEL CLUB

De 7.45h a 22.30h de lunes a viernes

De 11h a 19h sábados y domingos

Festivos cerrado

CLASIFICACIÓN Y DESCRIPCIÓN GENERAL DE LAS CLASES

Entrenador personal: Disponible de 8h a 22h de lunes a viernes (consultar fin de semana). Le informarán en la Recepción del Club.

SESIONES MUSCULARES

Tonificación: Trabajo para mantener el tono muscular

G.A.P.: Trabajo específico de glúteos, abdominales y piernas

Iradier express: Máximo rendimiento con sesiones de 25 minutos

Fit Ball: Tabla de ejercicios realizada con una pelota gigante para desarrollar fuerza, flexibilidad, coordinación, equilibrio y resistencia muscular

Aquagym: Ejercicio físico en el agua que disminuye el impacto en las articulaciones y columna

SESIONES CARDIOVASCULARES

Spinning: Trabajo cardiovascular en clases dirigidas y grupales con bicicletas fijas

Cardio-tono: Trabajo para mejorar el sistema cardiovascular y perder grasa corporal

Iradier Dance: Clases basadas en coreografías y pasos enlazados a un ritmo dinámico, muy variadas, con el elemento motivador de la música

Aeróbic: Sesiones cardiovasculares con coreografías funcionales al ritmo de la música

Jazz Art: Combinación entre el movimiento y el arte. Enseña la creación de variaciones mediante pasos originalmente provenientes del aeróbic

Running: Circuito de 35 minutos en el exterior. TODOS LOS LUNES 9.15H Y MIÉRCOLES 19.15H

SESIONES ANTIESTRÉS

Yoga: Ejercicios de meditación, concentración y relajación

Stretching: Ideado para obtener un buen estado de flexibilidad y elasticidad

Pilates: Técnica de tonificación y flexibilidad basada en la concentración y control postural

SESIONES DE FISIOTERAPIA

Reeducación postural: Clases dirigidas por nuestras fisioterapeutas

Plan Sahufé: Para prevenir y combatir la osteoporosis

Sala de fitness y cardio: Sala de entrenamiento muscular y cardiovascular a través de múltiples máquinas, dirigida por monitores de fitness