



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
09:30-10:20	Outdoor	Outdoor	Body Balance	Outdoor	Body Balance	
10:30-11:20	Spinning	Aquagym	Spinning	Aquagym	Spinning	Outdoor
11:30-12:20	Body Balance	Pilates	Abdominales	Estiramiento	Aquagym	Spinning
15:30-16:20	Spinning	Aquagym	Spinning	Pilates	Body Balance	
19:05-19:55	Spinning	Running	Spinning	Running	Abdominales	Spinning
19:55-20:45	Outdoor	Abdominales	Outdoor	Spinning	Spinning	

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.