

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
BODY POWER (Máximo 19 pers.) Sala Estudio Danza Nieves (10:00-11:00) CICLO INDOOR Sala Ciclo Indoor Yessi (10:00-10:45) MANTENIMIENTO Estudio Danza Yessi (11:00-12:00) Y O G A Estudio Danza Consu (12:00-13:00)	G.A.P. Nieves (9:45-10:30) ELIPTICA Rafa (9:45-10:30) ABDOMINALES Nieves (10:30-10:55) AQUAFITNESS (Piscina Pequeña) Nieves (11:00-11:45) BODY BALANCE Yessi (11:00-12:00) INTERVAL TRAINING. Sala Fitness Fran (11:15-11:45) Z U M B A (Máximo 25 pers.) Marina (12:00-13:00)	BODY POWER (Máximo 19 pers.) Sala Estudio Danza Nieves (9:30-10:30) ELIPTICA Sala Elipdoor Yessi (9:45-10:30) DANZA DEL VIENTRE Estudio Danza Yessi (10:30-11:30) PILATES - BASICO Estudio Danza Nieves (11:30-12:30)	ELIPTICA Sala Elipdoor Nieves (9:45-10:30) CICLO INDOOR Sala Ciclo Indoor Consuelo (9:45-10:30) ABDOMINALES Estudio Danza Nieves (10:30-10:55) Y O G A Estudio Danza Consuelo (11:00-12:00) AQUAEROBIC Piscina Grande Nieves (11:00-11:45)	CICLO INDOOR Sala Ciclo Indoor Nieves (10:00-10:45) Z U M B A (Máximo 25 pers.) Estudio Danza Yessi (10:00-11:00) PILATES (Máximo 22 pers.) Estudio Danza Nieves (11:00-12:00) (Nueva Actividad) INTERVAL TRAINING Sala Fitness Fran (11:15-11:45)
CICLO INDOOR Sala Ciclo Indoor Nieves (15:45-16:30) (Nueva Actividad) INTERVAL TRAINING Sala Fitness Consuelo (16:00-16:30)	BODY POWER (Máximo 19 pers.) Estudio Danza Consuelo (15:45-16:45) ELIPTICA Sala Elipdoor Nieves (15:45-16:30) AQUAGYM Piscina pequeña Yessi (16:00-16:45)	ELIPTICA Sala Estudio Danza Nieves (15:45-16:30) (Nueva Actividad) INTERVAL TRAINING Sala Fitness Consuelo (16:00-16:30)	BODY POWER (Máximo 19 pers.) Sala Estudio Danza Nieves (15:45-16:45) AQUAGYM. Piscina pequeña / grande Consuelo (16:00-16:45)	ELIPTICA Sala Elipdoor Consuelo / Nieves (15:45-16:30)
Z U M B A (Máximo 25 pers.) Estudio Danza Marina (18:05-19:00) BODY POWER Sala Estudio Danza Maite (19:00-20:00) CICLO INDOOR Sala Ciclo Indoor Rafa (19:00-19:45)	ELIPTICA Sala Elipdoor Nacho (19:00-19:45) Z U M B A (Máximo 25 pers.) Estudio Danza Yessi (19:00-20:00)	Z U M B A (Máximo 25 pers.) Estudio Danza Marina (19:00-20:00) CICLO INDOOR Sala Elipdoor Nacho (19:00-19:45)	ELIPTICA Sala Elipdoor Yessi (19:00-19:45) BODY BALANCE (Nueva sesión) Sala Estudio Danza Nieves (19:00-20:00)	Z U M B A (Máximo 25 pers.) Estudio Danza Marina (19:00-20:00)
ELIPTICA Sala Elipdoor Rafa (20:00-20:45) PILATES Sala Estudio Danza Consuelo (20:00-21:00) INTERVAL TRAINING (Nueva Actividad) Sala Fitness Claudio (21:00-21:30)	CICLO INDOOR Sala Ciclo Indoor Nacho (20:00-20:45) BODY BALANCE Sala Estudio Danza Nieves (20:00-21:00) ELIPTICA Sala Elipdoor Rafa (20:00-20:45)	PILATES Sala Estudio Danza Consuelo (20:00-21:00) ELIPTICA Nacho (20:00-20:45) INTERVAL TRAINING (Nueva Actividad) Sala Fitness Claudio (21:00-21:30)	CICLO INDOOR Sala Ciclo Indoor Rafa (20:00-20:45) BODY POWER Sala Estudio Danza Maite (20:00-21:00)	ELIPTICA Sala Elipdoor Jaime (19:15-20:00)
CICLO INDOOR Sala Ciclo Indoor Rafa (21:00-21:45) CROSS FITNESS (Máximo 18 pers.) Sala Estudio Danza Consuelo (21:00-22:00)	CICLO INDOOR Sala Ciclo Indoor Rafa (21:00-21:45) BODY POWER Sala Estudio Danza Nieves (21:00-22:00)	Y O G A Sala Estudio Danza Consuelo (21:00-22:00)	CROSS FITNESS (Máximo 18 pers.) Sala Estudio Danza Consuelo (21:00-22:00) ELIPTICA Sala Elipdoor Rafa (21:00-21:45)	Y O G A Sala Estudio Danza Consuelo (20:15-21:15)

ACTIVIDADES DIRIGIDAS TEMPORADA 2015 - 2016

DEFINICIÓN DE CONCEPTOS:

- **AQUAFITNESS / AQUAGYM:** OBJETIVOS: Ejercicios dirigidos para tonificación muscular y aeróbicos, respectivamente, que se realizan dentro de la piscina. DEFINICIÓN: Ejercicios aeróbicos con ritmo de música con la diferencia de que el impacto en las articulaciones se amortigua por el agua. Aúnan las virtudes del ejercicio físico habitual con la resistencia al movimiento que ofrece el agua. ¿A QUIEN VA DIRIGIDO?: Está indicado para todas las edades por sus grandes beneficios físicos. Útil en casos de recuperación de lesiones articulares, personas con sobrepeso y problemas de espalda en general, problemas en rodillas. DURACIÓN: 45 minutos. CONTRAINDICACIONES: En el caso de existir algún problema se recomienda consultar con el monitor. INTENSIDAD: Media. DIFICULTAD: Media. **NOTA:** El último jueves del mes a las 16:00 h la actividad se realizara en el piscina grande en lugar de la piscina pequeña.-

- **ABDOMINALES:** OBJETIVOS: Mejorar el tono muscular de la faja abdominal. DEFINICIÓN: Clase de trabajo localizado intenso en abdominales. ¿A QUIENES VAN DIRIGIDOS?: Personas mayores de 16 años. DURACIÓN: 30-45 minutos. CONTRAINDICACIONES: no las hay, siempre que se hagan correctamente. INTENSIDAD: Media. DIFICULTAD: Media

- **BODY POWER:** OBJETIVOS: Desarrollar la fuerza, la resistencia y el tono muscular. DEFINICIÓN: Es una clase pre-coreografiada de acondicionamiento y tonificación con cargas ajustables. Empleamos una barra y discos de diferentes pesos, que van desde los 2 hasta los 15 kgs. Es perfecto para quienes quieran aumentar entrenamiento de fuerza a su ejercicio aeróbico. ¿A QUIEN VA DIRIGIDO?: Personas mayores de 18 años con un buen nivel de condición física. DURACIÓN: 60 minutos. CONTRAINDICACIONES: Si se sufren lesiones o enfermedades articulares de rodillas, tobillos y columna se debería evitar la asistencia a estas sesiones. INTENSIDAD: El nivel de carga (peso) puede ser regulado por el usuario. DIFICULTAD: Media

- **BODY BALANCE:** OBJETIVOS: Mejora la función cardiovascular, reduce los niveles de estrés, consume calorías, mejora la flexibilidad, tonifica y modela todo el cuerpo y aporta bienestar físico y psicológico. DEFINICIÓN: Es un programa de entrenamiento inspirado en el Yoga, el Tai Chi y el Pilates que te aportará una sensación de calma y bienestar. Sus ejercicios de respiración, concentración y estiramientos le llevarán a un estado de armonía y equilibrio. ¿A QUIEN VA DIRIGIDO?: a personas mayores de 18 años. DURACIÓN: 60 minutos. CONTRAINDICACIONES: No las hay, siempre que se haga correctamente. INTENSIDAD: Baja DIFICULTAD: Baja

- **CROSS TRAINING:** OBJETIVOS: Desarrollar la fuerza, la resistencia y el tono muscular. DEFINICIÓN: Es un programa de fuerza y acondicionamiento físico TOTAL, que se basa en el incremento de diez capacidades físicas: Resistencia cardio-respiratoria, Resistencia muscular, Fuerza, Flexibilidad, Potencia, Velocidad, Coordinación, Agilidad, Equilibrio y Precisión. ¿A QUIEN VA DIRIGIDO?: Personas mayores de 18 años que no tengan ninguna contraindicación médica. DURACIÓN: 60 minutos. CONTRAINDICACIONES: Evitar asistir si sufren lesiones articulares de rodillas, tobillos y columna. INTENSIDAD: Media. DIFICULTAD: Media.

- **CARDIO-BOXING:** OBJETIVOS: Mejorar tanto la capacidad cardiovascular como la tonificación muscular. DEFINICIÓN: Combinación de diferentes disciplinas de defensa personal, convirtiéndose en un entrenamiento de tonificación muscular. ¿A QUIEN VA DIRIGIDO?: Personas mayores de 16 años con un buen nivel de entrenamiento. DURACIÓN: 60 minutos. CONTRAINDICACIONES: Evitar asistir si se sufren lesiones articulares de rodillas, tobillos y columna, también si se tienen problemas severos de corazón. INTENSIDAD: Alta. DIFICULTAD: Media.

- **CICLO-INDOOR:** OBJETIVOS: Mejorar la resistencia y capacidad cardiovascular. DEFINICIÓN: Ciclismo en sala cubierta sobre bicicletas estáticas al ritmo de la música. Es una actividad que fortalece y tonifica la musculatura de las piernas, caderas y glúteos. ¿A QUIEN VA DIRIGIDO?: Personas mayores de 18 años. DURACIÓN: 45 minutos. CONTRAINDICACIONES: Evitar asistir si se sufren lesiones o enfermedades de rodillas, tobillos y columna, también aquellas personas con problemas severos de corazón. INTENSIDAD: La bicicleta permite regular el nivel de carga. DIFICULTAD: Baja.

- **ELIPTICA:** OBJETIVOS: Desarrolla la resistencia aeróbica, mejorando rápidamente la condición física, ayuda a combatir la obesidad y el stress. DEFINICIÓN: Es una actividad colectiva al ritmo de la música que se realiza sobre una máquina elíptica. Se trata de un trabajo aeróbico y cardiovascular. ¿A QUIEN VA DIRIGIDO? Es apto para todo tipo de colectivos, ya que no hay impactos y requiere una mínima coordinación. DURACIÓN: 45 minutos. CONTRAINDICACIONES: Embarazadas, problemas de rodilla. Afecciones cardíacas. INTENSIDAD: La elíptica permite regular el nivel de carga. DIFICULTAD: Baja.

- **DANZA DEL VIENTRE:** OBJETIVOS: Toma de conciencia corporal y expresión de las emociones y desarrollo de la creatividad. DEFINICIÓN: Se caracteriza por sus movimientos suaves y fluidos, disociando y coordinando a la vez las diferentes partes del cuerpo. La atención se centra principalmente en la cadera y el vientre, alternando movimientos rápidos y lentos y se enfatiza en los músculos abdominales, con movimientos de pecho y hombros así como con brazos serpenteantes. ¿A QUIEN VA DIRIGIDO? A todas las edades. DURACIÓN: 60 minutos. CONTRAINDICACIONES: Consultar con el monitor. INTENSIDAD: Baja. DIFICULTAD: Media.

- **G.A.P.:** OBJETIVOS: Mejorar el desarrollo muscular, la fuerza y la resistencia. DEFINICIÓN: Clase de trabajo localizado intenso y sencillo en glúteos, abdominales y piernas. ¿A QUIEN VA DIRIGIDO?: Personas mayores de 18 años que no tengan ninguna contraindicación médica. DURACIÓN: 45 minutos. CONTRAINDICACIONES: Evitar estas sesiones las personas que padezcan alguna lesión muscular o articular severa. INTENSIDAD: Media. DIFICULTAD: Media.

- **PILATES:** OBJETIVOS: El objetivo de pilates es la educación de la conciencia corporal y fue desarrollado por Joseph Pilates para entrenar los músculos más profundos. Sus características principales son el control, la fluidez, precisión y respiración. DEFINICIÓN: Es un programa que se compone de ejercicios de estiramientos y fortalecimiento que se concentran mayoritariamente en el centro del cuerpo. ¿A QUIEN VA DIRIGIDO?: Personas de todas las edades. DURACIÓN: 60 minutos. CONTRAINDICACIONES: Pero en el caso de tener alguna patología consultar con el monitor, el nivel básico está indicado para personas con alguna patología. INTENSIDAD: Media. DIFICULTAD: Baja/ Media.

- **TAICHI:** OBJETIVOS: Mejora el desarrollo de la relajación, la concentración mental, la coordinación y la respiración consciente y profunda. DEFINICIÓN: Es una milenaria disciplina china, un sistema que combina ejercicios corporales, respiratorios y mentales; se ejecuta de manera suave y lenta. ¿A QUIEN VA DIRIGIDO? Personas mayores de 16 años. DURACIÓN: 60 minutos. CONTRAINDICACIONES: No las hay, siempre que se hagan correctamente. INTENSIDAD: Baja. DIFICULTAD: Baja.

- **STEP:** OBJETIVOS: Aprender los pasos mediante coreografía trabajando el sistema cardiovascular. DEFINICIÓN: Ejercicios aeróbicos y cardiovasculares sobre una plataforma de forma rectangular, con música de fondo. Propicia un entrenamiento muy variado. Fortalece, aumenta la resistencia, tonifica y define nuestra musculatura más que ninguna otra clase de acondicionamiento físico. ¿A QUIEN VA DIRIGIDO?: Personas mayores de 18 años. DURACIÓN: 50 minutos. CONTRAINDICACIONES: Ninguna. INTENSIDAD: Media. DIFICULTAD: Media.

- **KANGOO JUMPS:** OBJETIVOS: Mejorar fuerza, coordinación, equilibrio, potencia y aumenta la capacidad de reacción. DEFINICIÓN: Es un explosivo y altamente motivador programa específicamente diseñado para ejercitar la acción de rebote contra la gravedad sin sacudir el sistema muscular y el esqueleto, es uno de los mejores ejercicios aeróbicos. No es un programa coreografiado. ¿A QUIEN VA DIRIGIDO? A personas a partir de 15 años. DURACIÓN: 60 minutos. CONTRAINDICACIONES: En el caso de que la persona padezca de vértigos y patología grave de la columna.

- **ZUMBA:** OBJETIVOS: Desarrollar la resistencia, coordinación y el tono muscular. DEFINICIÓN: ¿Estas listo para divertirte y ponerte de forma? El programa de Zumba es un entrenamiento integral del cuerpo que hace mover tus pies, balancear tus caderas y que dejará todo tu cuerpo en forma. Con ritmos calientes como la salsa, el reggaeton, y la samba. Es una fiesta de acondicionamiento físico eficaz y fácil de seguir. ¿A QUIEN VA DIRIGIDO?: Personas mayores de 18 años. DURACIÓN: 60 minutos. CONTRAINDICACIONES: Consultar con el monitor. INTENSIDAD: Media. DIFICULTAD: baja.