

# ZONA FITNESS

Clases colectivas del 29-1 al 25-2 de 2018

	Lunes	S	Martes	S	Miércoles	S	Jueves	S	Viernes	S	Sábado	S	Domingo	S
9:30	Body Balance	4	Ciclo	1			Pilates	4						
9:45			Pilates	4	Ciclo	1								
10:00	Ciclo	1					Ciclo	1	Body Combat	4				
10:15											Gap	3		
10:30	Zumba	4	Zumba	3	Body Balance	4	Cross Training	4	Body Pump	3			Pilates	4
10:45			Cross Training	4	Gap	3								
11:00	Body Pump	3					Zumba	3	Ciclo	1	Ciclo	1		
11:00											Zumba	3		
11:15													Cross Training	3
11:30	Pilates	4			Zumba	3			Body Balance	4			Ciclo	1
12:00											Pilates	4		
12:15													Zumba	3
13:00														
18:00									Zumba	3				
18:15	Zumba	3	Pilates	4			Pilates	4						
18:30					Ciclo	1			Pilates	4				
18:45					Gap	3								
19:00	Body Balance	4	Body Pump	3			Cross Training	4	Ciclo	1				
19:15	Body Combat	3	Ciclo	1			Zumba	3						
19:30					Pilates	4								
19:45					Zumba	3								
20:00	Ciclo	1	Zumba	3			Ciclo	1	Cross Training	3				
21:00														

- 1 Sala 1 - Ciclo
- 2 Sala 2 - Fitness
- 3 Sala 3 - Colectivas
- 4 Sala 4 - Colectivas

### HORARIO ZONA FITNESS

De L a V de 8:30 a 22:30 h  
S, D y festivos de 8:30 a 21:30 h



Cardio



Coreografía



Tonificación



Ciclo



Cuerpo y mente

Aforo mínimo:  
6 pax/actividad

Todas las clases tienen una duración de 45'.

Por motivos técnicos o imprevistos de última hora, CDM se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las clases.

## ACTIVIDADES DIRIGIDAS FITNESS –COMPLEJO DEPORTIVO ESPARTALES–



### CARDIO

#### BODY COMBAT

Mejora tu resistencia y coordinación con esta actividad basada en movimientos adaptados de algunos deportes de combate mientras realizas una coreografía al ritmo de la música.



### COREOGRAFÍA

#### ZUMBA

Baila al ritmo de la música y ejercita todo el cuerpo mientras te diviertes aprendiendo diferentes coreografías y quemas calorías.



### TONIFICACIÓN

#### BODY PUMP

Fortalece y tonifica todo el cuerpo con esta clase original con barra y discos donde trabajarás los principales grupos musculares utilizando los mejores ejercicios de la sala de fitness.

#### GAP

Fortalece y tonifica tus glúteos, abdomen y piernas de forma específica mientras la música te ayuda y motiva para que tu clase sea más dinámica y entretenida.

#### CROSS TRAINING

Fortalece y tonifica todo el cuerpo con esta actividad basada en ejercicios de gran variedad, utilizando todo tu cuerpo de manera funcional y con cortos periodos de descanso.



### CICLO

Mejora tu capacidad cardiovascular y trabaja los principales músculos de las piernas mientras pedaleas al ritmo de la música pudiendo regular la resistencia de frenado para lograr una mayor o menor intensidad.



### CUERPO Y MENTE

#### BODY BALANCE

Actividad de entrenamiento inspirado en el Yoga, el Tai Chi y el Pilates que mejora la flexibilidad, la fuerza y te aporta una sensación de calma, armonía y bienestar.

#### PILATES

Una actividad ideal para trabajar la musculatura profunda de la zona media, la base de la espalda y los glúteos mientras restableces tu equilibrio postural, mejoras la circulación sanguínea y sobre todo, reduces el estrés.