

CIUDAD DEPORTIVA MUNICIPAL

COMPLEJO DEPORTIVO ESPATALES



ZONA FITNESS

Clases colectivas del 30 de abril al 3 de junio de 2018

	Lunes	S	Martes	S	Miércoles	S	Jueves	S	Viernes	S	Sábado	S	Domingo	S
9:30	Body Balance	4	Pilates	4	Pilates	4	Pilates	4			Cx Worx	3		
9:45					Ciclo	1			Body Combat	4				
10:00	Ciclo	1					Ciclo	1			Cross Training	3		
10:15	Zumba	4	Zumba	3	Body Balance	4							Ciclo	1
10:30							Cross Training	4	Body Pump	3			Pilates	4
10:45														
11:00	Body Pump	3	Cross Training	4	Gap	3			Ciclo	1	Ciclo	1		
11:00											Zumba	3		
11:15			Ciclo	1			Zumba	3					Body Pump	3
11:30					Zumba	3			Body Balance	4			Ciclo	1
11:45	Pilates	4	Body Balance	4										
12:00											Pilates	4		
12:15											Ciclo	1	Zumba	3
14:30	Circuit Training	2			Circuit Training	2								
17:45					Zumba	3								
18:00									Zumba	3				
18:15	Zumba	3	Pilates	4			Pilates	4						
18:30					Ciclo	1								
18:45					Body Combat	3								
19:00	Pilates	4	Body Pump	3			Cross Training	4	Ciclo	1				
19:15			Ciclo	1										
19:30					Pilates	4								
19:45	Body Combat	3					Zumba	3						
20:00	Ciclo	1	Abdomen	3	Ciclo	1	Ciclo	1	Body Balance	4				
20:15			Zumba	3										
20:30	Cx Worx	3	Ciclo	1	Cross Training	4	Abdomen	3						
21:15	Ciclo	1												

- 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

La duración de las clases varía en función de la modalidad.

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

ABDOMEN

Mejora tu respiración, equilibra tu postura y fortalece tu centro de gravedad corporal para evitar lesiones a través de este completo trabajo de tu zona media.

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.

CIRCUIT TRAINING

Mejora tu fuerza y resistencia cardiovascular con este completo entrenamiento en circuito utilizando nuestra estación multifuncional L360.

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.

CX WORX

Pon a prueba la fuerza del core y tonifica abdominales, espalda y glúteos.

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.



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.