

CLASES COLECTIVAS

SEPTIEMBRE 2019

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MAÑANAS					
9:30-10:30		PILATES <i>iniciación</i>		PILATES <i>iniciación</i>	
10:30-11:30	BAILE ACTIVO	PILATES <i>intermedio</i>	BAILE ACTIVO	PILATES <i>intermedio</i>	CARDIO TONIC
11:30-12:30	FUNCIONAL	CIRCUITO EXPRESS (11.30 – 12.00)	FUNCIONAL	CIRCUITO EXPRESS (11.30 – 12.00)	
14:30-15:30		PILATES		PILATES	
TARDES					
18:00-19:00	PILATES	BAILE ACTIVO	PILATES	BAILE ACTIVO	PILATES <i>intermedio</i>
19:00-20:00	CICLO INDOOR	PILATES	CICLO INDOOR	PILATES	PILATES <i>iniciación</i>
19:00-19:45		FUNCIONAL		FUNCIONAL	
20:00-21:00		RITMOS LATINOS		RITMOS LATINOS	CICLO INDOOR
20:15-21:15	ZUMBA		RITMOS LATINOS <i>intermedio</i>		

NOTA: LOS PROFESORES Y LAS ACTIVIDADES PODRÁN SER MODIFICADOS DURANTE EL TRANSCURSO DE LA TEMPORADA EN FUNCIÓN DE CAUSAS MAYORES. LAS CLASES SE IMPARTIRÁN CON UN MÍNIMO DE 3 PERSONAS.

- PILATES:** ES UN MÉTODO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO COMPLETO Y DE EDUCACIÓN POSTURAL. COMBINA CUERPO Y MENTE PARA MEJORAR LA PRECISIÓN DEL CONTROL MUSCULAR, LA FUERZA Y LA FLEXIBILIDAD. SU OBJETIVO ES CREAR UN PATRÓN RESPIRATORIO Y LA AMPLITUD DE MOVIMIENTOS ARTICULARES Y MUSCULARES.
- CICLO INDOOR:** SESIÓN DE 45 MINUTOS DE TRABAJO CARDIOVASCULAR SOBRE UNA BICICLETA ESTÁTICA. SE EJERCITA PRINCIPALMENTE EL TRÉN INFERIOR (GLUTEOS, CUÁDRICEPS, ISQUIOTIBIALES, GEMELOS Y SÓLEOS), TERMINANDO CON 15 MINUTOS DE ESTIRAMIENTOS Y/O ABDOMINALES.
- FUNCIONAL:** SESIÓN EN LA QUE SE UTILIZAN DIFERENTES TÉCNICAS DE PREPARACIÓN FÍSICA USANDO DIFERENTES MATERIALES PARA MEJORAR EL SISTEMA CARDIOVASCULAR Y LA TONIFICACIÓN DE TODOS LOS GRUPOS MUSCULARES (ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN)
- BAILE ACTIVO:** NUEVO CONCEPTO DE ENTRENAMIENTO FÍSICO A TRAVÉS DEL BAILE-FITNESS DONDE ENCONTRARÁS DIVERSIÓN, EXPRESIÓN, ENTRETENIMIENTO, BAILE, MÚSICA, SALUD Y BIENESTAR.
- CARDIO TONIC:** SISTEMA DE ENTRENAMIENTO UTILIZANDO TODO TIPO DE MATERIALES (GOMAS, MANCUERNAS, FITBALL, ETC.) AL RITMO DE LA MÚSICA EN EL QUE SE CONSIGUE MOLDEAR EL CUERPO MEDIANTE UN TRABAJO DE TONIFICACIÓN GLOBAL.

- Si asiste por primera vez a las clases, es importante que se presente al profesor y sobre todo que le comunique cualquier tipo de lesión o problema médico, así como si toma cualquier tipo de medicamento.
- Se ruega la máxima puntualidad.
- Es importante que no abandone la sesión antes de que esta finalice.
- Para su propia seguridad, utilice calzado deportivo específico para la actividad que lleve a cabo.
- Utilice ropa deportiva que le permita una mayor facilidad de movimientos para su propia comodidad.
- Es MUY IMPORTANTE que procure hidratarse adecuadamente antes, durante y después de la práctica de la sesión que realice, utilizando para ello bidones de plástico.
- Por higiene, es obligatorio el uso de una toalla durante la práctica deportiva.