

ESTUDIO CICLO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CICLO 9:45	CICLO 9:30	CICLO 9:45	CICLO 9:30	CICLO 9:45	CICLO 11:15	
CICLO 10:45	CICLO 10:45	CICLO 10:45	CICLO 10:45	CICLO 10:45	CICLO 12:15	CICLO v 12:00
CICLO v 12:00	CICLO v 12:00	CICLO v 12:00	CICLO v 12:00	CICLO v 12:00		
	CICLO v 14:30	CICLO v 14:00	CICLO v 14:30			
CICLO v 16:30	CICLO v 16:30	CICLO v 16:30	CICLO v 16:30	CICLO v 16:30		
CICLO v 17:30		CICLO v 17:30		CICLO v 17:30	CICLO v 17:30	
CICLO 18:30	CICLO v 18:00	CICLO 18:30	CICLO v 18:00	CICLO 18:30		
CICLO 19:30	CICLO 19:00	CICLO 19:30	CICLO 19:00	CICLO 19:30	CICLO v 19:30	
CICLO 20:30	CICLO 20:30	CICLO 20:30	CICLO 20:15	CICLO 20:30		
CICLO 21:30	CICLO 21:30	CICLO 21:30	CICLO 21:15			

ESTUDIO FITNESS 1

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
sumba 9:30	PILATES 9:30	sumba 9:30	PILATES 9:30	sumba 9:30	
BODYPUMP 10:45	BODYCOMBAT 10:45	BODYPUMP 10:45	BODYCOMBAT 10:45	STEP 10:30	
funcional/Bf 18:00	sumba 18:00	funcional/Bf 18:00	sumba 18:00	funcional/Bf 18:00	
PILATES 19:00	STEP 19:00	sumba 19:00	STEP 19:00	sumba 19:00	
BODYPUMP 20:30	BODYCOMBAT 20:00	BODYPUMP 20:30	BODYCOMBAT 20:00	PILATES 20:00	
sumba 21:30	funcional int(30')21:00	PILATES 21:30	funcional int(30')21:00		
	BODYPUMP 21:30		BODYPUMP 21:30		

ESTUDIO FITNESS 2

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
sumba 9:30	PILATES 9:30	sumba 9:30	PILATES 9:30	BODYPUMP 9:30	
PILATES 10:45	GAP 10:45	PILATES 10:45	GAP 10:45	ABD + estiramientos 10:45	taekwondo
taekwondo	GAP(30') 20:00	taekwondo	GAP(30') 20:00		
	ABD 21:00 30 min		ABD 21:00 30 min		



LAMOLINETA
AGUAY SALUD

*El horario se inicia en septiembre 2017
*La Molineta, SL se reserva :
- anular una clase cuando así lo estime oportuno

CICLO

Actividad dirigida sobre una bicicleta fija, permite variar la resistencia según la música que acompañe al ejercicio, podrás quemar entre 500 y 900 calorías.

PILATES

En esta clase podrás mejorar la movilidad del cuerpo de forma consciente, con total control del movimiento en todo su recorrido, desarrollando conciencia corporal, iremos mejorando a través de ejercicios, ganando calidad de vida al desaparecer dolor.

STEP

Involucramos subir y bajar de una plataforma ajustable. Simultáneamente realizas movimientos para trabajar la parte inferior de todo tu cuerpo, todo esto acompañado de música.

ABD

Conseguiremos endurecer vuestros abdominales.

SUMBA

Haz ejercicio, baila, diviértete ¡¡siente Sumba!!

GAP

Ánimate y practica una clase de GAP, consiste en la tonificación a través de implementos como pueden ser pesas, goma, pelota... de los músculos principales GAP (gluteo, abdomen y pierna).

La música y es la protagonista, sólo tienes que dejarte llevar.

ESTIRAMIENTOS

Gracias a los stretching podemos mantener los músculos flexibles y prepararlos para el movimiento. Es fundamental en la preparación y educación física, entrenamiento, musculación (pesas), gimnasia y en general para cualquier actividad física.

FUNCIONAL

Se trata de una actividad física basada en ejercicios cortos y de gran intensidad. Con esta clase mejorarás la flexibilidad, movilidad y equilibrio del cuerpo, a la vez que quemamos grasa y tonificamos nuestra musculatura.

BODYCOMBAT™

Es un programa de entrenamiento cardiovascular inspirado en las artes marciales. Coreografiado en base a una buena música, con sus excelentes instructores, los participantes realizan golpes, puñetazos, patadas y katas, queman calorías y consiguen una mayor resistencia cardiovascular.

BODYPUMP™

Es la clase original con barra y discos que fortalece y tonifica todo el cuerpo. En una sesión de BODYPUMP trabajas los principales grupos musculares utilizando los mejores ejercicios de la sala de fitness como, por ejemplo, squats, presses, elevaciones y curls.

Centro oficial
LES MILLS **LES MILLS**
BODYPUMP **BODYCOMBAT**