

## 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 9:45	
CICLO 10:45	CICLO 10:45	CICLO 10:45	CICLO 10:45	CICLO 10:45	CICLO v 11:30	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 14:30	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 v 18:30	
CICLO 19:30	CICLO 19:00	CICLO 19:30	CICLO 19:00	CICLO 20:00		
CICLO 20:30	CICLO 20:30	CICLO 20:30	CICLO 20:30			
CICLO 21:30	CICLO 21:30	CICLO 21:30	CICLO 21:30			

## 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	BODYPUMP 11:00
FUNCIONAL 18:00	SUMBA 18:00	FUNCIONAL 18:00	SUMBA 18:00	FUNCIONAL 18:00	
PILATES 19:00	STEP 19:00	SUMBA 19:00	STEP 19:00	PILATES 19:00	
BODYPUMP 20:30	GAP(30') 20:00	BODYPUMP 20:30	GAP(30') 20:00	SUMBA 20:00	
SUMBA 21:30	BODYCOMBAT 20:30	SUMBA 21:30	BODYCOMBAT 20:30		
	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	FUNCIONAL 10:45	PILATES 10:45	FUNCIONAL 10:45	ABD + estiramientos 10:45	
	PILATES 19:00		PILATES 19:00		



**LAMOLINETA**  
AGUAY SALUD

\*El horario se inicia en octubre 2018

\*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

Anímate 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**  
**BODYPUMP**      **LES MILLS**  
**BODYCOMBAT**