## 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 v 10:45 | CICLO v 10:45 | CICLO 10:45 | CICLO v 10:45 | CICLO v 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 v 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 | BODYBALANCE 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 | BODYBALANCE 18:00 | |
| BODYBALANCE 19:00 | STEP 19:00 | BODYBALANCE 19:00 | STEP 19:00 | SUMBA 19:00 | |
| BODYPUMP 20:30 | GAP(30') 20:00 | BODYPUMP 20:30 | GAP(30') 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 | FUNCIONAL 9:30 | SUMBA 9:30 | FUNCIONAL 9:30 | BODYPUMP 9:30 | |
| PILATES 10:45 | GAP 10:45 | BODYBALANCE 10:45 | GAP 10:45 | Abd + Estreching 10:45 | |
| | | | | | |
| | PILATES 19:00 | | PILATES 19:00 | | |

LAMOLINETA
AGUAY SALUD

*El horario se inicia en febrero 2019
*La Molineta, SL se reserva :
- anular una clase cuando asi 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 calorias.

**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 traves 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.

**BODYBALANCE™** Es un programa inspirado en Yoga, Tai Chi y Pilates,que incluye ejercicios de relajación y meditación.Bodybalance mejorará tu nivel de flexibilidad,tu fuerza,tu capacidad de concentración y te aportará una sensación de calma y bienestar.

Centro oficial LesMills BODYPUMP LesMills BODYCOMBAT

LesMills BODYBALANCE