

La casa del agua sport

DICIEMBRE

TODOS TENEMOS UN HUECO EN EL DEPORTE



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
9:00	TRX	ABDOMINALES CORE	TRX	ABDOMINALES CORE	TRX		
	AQUA BIKE	AQUA SENIOR	AQUA BIKE	AQUA SENIOR			
10:00	FIT BOXING	KANGOO	FIT BOXING	KANGOO			
	PILATES		PILATES		PILATES		
	CARDIO JUMPING	TOTAL TRAINING	CARDIO JUMPING	TRAINING			
	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR			
	AQUA AEROBIC	AQUA GAP	AQUA AEROBIC	AQUA GAP	AQUA AEROBIC		
11:00	ZUMBA	STRONG	ZUMBA	STRONG	ZUMBA		
	YOGA INICIACIÓN	YOGA		YOGA			
	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
	AQUA PILATES	AQUA BIKE	AQUA PILATES	AQUA BIKE	AQUA PILATES		
12:00	AQUA STEP	AQUA FITNESS	AQUA STEP	AQUA FITNESS	AQUA BIKE		
	SEVILLANAS INICIACIÓN		SEVILLANAS INICIACIÓN				
13:00							
14:30	VIDEO SPIN	VIDEO SPIN	VIDEO SPIN	VIDEO SPIN	VIDEO SPIN		
17:00							
17:30	ZUMBA	BODY POWER	ZUMBA	BODY POWER	ZUMBA		
	FUNKY INFANTIL	ZUMBA KIDS	JUMPING KIDS	FLAMENCO INF	ESPALDA SANA		
	ABDOMINALES GAP	CAPOEIRA	ABDOMINALES GAP	CAPOEIRA			
	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
18:30	CARDIO COMBAT	ZUMBA	CARDIO COMBAT	ZUMBA	CARDIO COMBAT		
	PILATES	FIT BOXING	PILATES	FIT BOXING	MASTER VIERNES		
	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	B.BALANCE	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	B.BALANCE	HIIT AVANZADO		
	TAEKWONDO		TAEKWONDO	TAEKWONDO			
	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
	AQUA AEROBIC	AQUA ZUMBA	AQUA AEROBIC	AQUA ZUMBA			
19:30	BODY POWER	KANGOO	BODY POWER	KANGOO	INICIACIÓN SEVILLANAS		
	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	PILATES			
	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	CAPOEIRA ADULTOS	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	CAPOEIRA ADULTOS			
	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR			
20:30	FIT BOXING	CARDIO COMBAT	FIT BOXING	CARDIO COMBAT			
	YOGA	SEVILLANAS	YOGA	SEVILLANAS			
	TAEKWONDO	AIKIDO	TAEKWONDO	AIKIDO			
	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR			
	STRONG	HIIT	STRONG	HIIT			
	AQUA BIKE	AQUA AEROBIC	AQUA BIKE	AQUA AEROBIC			
	FLAMENCO	KANGOO	FLAMENCO	KANGOO			
21:30	RITMOS LATINOS	FIT BOXING	RITMOS LATINOS	AIKIDO			
	VIDEO SPIN	VIDEO SPIN	VIDEO SPIN	VIDEO SPIN			
	DESCANSAR	DESCANSAR	DESCANSAR	DESCANSAR			

**CLASES COLECTIVAS**

**CUERPO MIENTE**  
Trabaja y mejora tu concentración muscular y en el control de tu movimiento aeróbico y fuerza manteniendo el equilibrio de tu postura, respiración del cuerpo y mente.

**TONIFICACIÓN**  
Abdominal, Pierna, TOTAL TRAINING. Trabaja el tren inferior como el superior.

**BODY POWER** Trabajo aeróbico al ritmo de la música, utilizando elementos de poco peso y realizando muchas repeticiones.

**SPIN** Ejercicios aeróbicos en bicicleta estática al ritmo de la música.

**CICLO INDOOR** Entrenamiento aeróbico en bicicleta estática recorriendo una etapa de montaña.

**VIDEO** Ejercicios aeróbicos en bicicleta estática, impartidos a través de una pantalla.

**CARDIO**

**STEP** Ejercicios aeróbicos subiendo y bajando un escalón, trabajando principalmente el tren inferior.

**STRONG ZUMBA** Clase aeróbica con música y distintos ritmos musicales. Se centra en la coordinación y el ritmo.

**CARDIO COMBAT** Entrenamiento integral de alto impacto gracias a Movimientos basados en artes marciales.

**ZUMBA** Música de latido de ritmo latino con divertidos movimientos.

**MINOS LATINOS** Clase donde se practican los más diversos estilos: salsa, cumbia, vallen, etc.

**AQUA**

**AQUA GAP** Tonificación Glúteo - Abdominal/Pierna, todo ello con el beneficio del agua.

**AQUA**

**PILATES** Entrenamiento basado en la respiración y concentración muscular, con ayuda de la flotabilidad del agua.

**AQUA AEROBIC** Gimnasio o ritmo de música en el agua.

**AQUA GYM** Gimnasio con pesas. Los beneficios del gimnasio se batman en las piscinas.

**AQUA TONIC** Tonificación en el agua, define y oxigena la musculatura en la piscina.

**ARTES MARCIALES**

**TAEKWONDO** Arte marcial Coreano.

**IKIDO** Deportes de Contacto de origen japonés.

**CAPOEIRA** Arte brasileño que combina artes marciales, música, deporte y acrobacia corporal.

**AIKIDO** Arte marcial japonés.

**ENOMICHI** Arte marcial japonés, proviene del AIKIDO.

**CLASES PREMIUM**

**KANGOO** Salta en puent.

**AQUA BIKE** En el agua con el agua con tu bici.

**FIT BOXING** Toda la diversión del boxeo combinada con entrenamiento funcional.

**CLASES COLECTIVAS**

CUALQUIER CLASE COLECTIVA PARA DARLA SE NECESITA UN MÍNIMO DE 2 PERSONAS.

**HORARIO APERTURA**

L-V 07:00 - 23:00  
SAB 09:00 - 21:00  
DOM 09:00 - 14:00

En verano este horario puede sufrir modificaciones.

**MASTER DICIEMBRE**

VIERNES 7 BODY POWER AFRICA  
VIERNES 14 BELÉN  
VIERNES 21 GONZÁLEZ  
VIERNES 28 MARATÓN DE NAVIDAD TODOS LOS MONITORES

VIERNES 28 RELAJACIÓN EN EL MEDIO ACUÁTICO LAURA

**CLUB DEL CORREDOR**

MARTES Y JUEVES Mañanas 9.30-11.00 Tardes 18.30-21.30

**MAMIFPOOL**

LUNES Y MIÉRCOLES 11.00-12.00  
MARTES Y JUEVES 20.00-21.00