

BIKE

Actividade que se desenrola nunha bicicleta estática con diferentes resistencias, onde simulamos un percorrido no exterior, con chairros, subidas etc.. acompañados de música e baixo as indicacións do monitor. Benefíciate do mellor traballo cardiovascular encima dunha bici da maneira máis divertida.

CIRCUIT

Actividade onde se combina traballo cardiovascular e de tonificación a través dun circuío por estacións, controlado e supervisado por un dos nosos monitores. Aproveítate do adestramento por estacións acompañado de música motivante.

TONO

Actividade onde traballamos todos os grupos musculares cun obxectivo de tonificación xeral.

GAP

Actividade na que se traballa de maneira específica Gluteos Abdominais e Pernas a través de exercicios de tonificación combinado con traballo aeróbico.

ABD&STR

Actividade enfocada ao traballo do abdomen sempre da maneira máis segura e efectiva. Completarémolo cunha relaxante e beneficiosa parte de estiramentos de todos os grupos musculares.

ZUMBA

Actividade coreográfica acompañados de ritmos latinos. Ven a desfrutar facendo exercicio da maneira máis divertida e amena.

ESPALDA SANA

Actividade no medio acuático, onde realizaremos exercicios moi suaves de mobilidade e flexibilidade para a prevención e coidados de patoloxías relacionadas coas costas e cervicais.

AQUAGYM

Actividade no medio acuático, na que realizamos diferentes exercicios de tonificación e aeróbicos ao ritmo da música.



DEPORTES

ACTIVIDADES LIBRES DO COMPLEXO 23/24

DO 4 DE SETEMBRO AO 30 DE XUÑO.



+INFO 981873646

MAÑÁS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
45' BIKE 9.15	45' BIKE 9.30	45' BIKE 9.15	45' BIKE 9.30	45' BIKE 9.15
45' AQUAGYM 10.00	45' AQUAGYM 10.00	45' AQUAGYM 10.00	45' AQUAGYM 10.00	
45' CIRCUIT 10.15	30' ABD&STR 10.30	45' CIRCUIT 10.15	30' ABD&STR 10.30	45' CIRCUIT 10.15
45' AQUAGYM 11.00	45' ESPALDA SANA 11.00	45' AQUAGYM 11.00	45' ESPALDA SANA 11.00	

TARDES

	45' CIRCUIT 17.00		45' CIRCUIT 17.00	
45' BIKE 18.00	45' BIKE 18.00	45' BIKE 18.00	45' BIKE 18.00	45' BIKE 18.00
45' GAP 19.00	45' TONO 19.15	45' GAP 19.00	45' TONO 19.15	45' ABD&STR 19.00
45' AQUAGYM 20.00	45' AQUAGYM 20.00	45' AQUAGYM 20.00	45' AQUAGYM 20.00	
45' BIKE 20.15		45' BIKE 20.15		
30' ABD&STR 21.00	45' BIKE 21.00	30' ABD&STR 21.00	45' BIKE 21.00	
	45' ZUMBA 21.15		45' ZUMBA 21.15	

¡AMPLIAMOS
ACTIVIDADES!

PARA PODER ASISTIR É NECESARIO INSCRIBIRSE PREVIAMENTE NA RECEPCIÓN DO COMPLEXO OU NA PAXINA WEB CDMAFIEITEIRA.DEPOSITE.NET
A INSTALACIÓN RESÉRVASE O DEREITO A MODIFICAR, ANULAR OU CAMBIAR ESTE CUADRANTE, SEMPRE E CANDO AS CIRCUNSTANCIAS NOS OBRIGUEN, E COA ANTELACIÓN QUE O TEMPO NOS PERMITA.