

STUDIO 1

L	M	X	J	V	S
		7.15H LESMILLS BODYPUMP			
	10.00H ZUMBA				10.30H LESMILLS BODYPUMP
			11.00H PILATES	11.30H ESPALDA SANA	11.30H ZUMBA
15.30H LESMILLS GRIT	14.30H LESMILLS BODYPUMP				
18.00H ESPALDA SANA	18.30H LESMILLS BODYCOMBAT	18.00H PILATES		18.00H ZUMBA	
18.30H STAR JUMP		19.00H ESPALDA SANA			
19.30H LESMILLS BODYPUMP	19.30H ZUMBA	19.30H LESMILLS GRIT	19.00H LESMILLS BODYPUMP	19.00H PILATES	
20.30H LESMILLS BODYCOMBAT		20.00H LESMILLS BODYPUMP			

PISCINA

L	M	X	J	V	S
		10.00H AQUAFIT	10.15H AQUAZUMBA		
19.30H AQUAFIT			19.30H AQUAFIT		
20.00H AQUAZUMBA					

ZONA PT

L	M	X	J	V	S
			10.00H LESMILLS GRIT		
19.00H ABD		19.30H ABD			
	20.00H TRX			20.00H ABD	

STUDIO 2

L	M	X	J	V	S
7.00H CICLO INDOOR				7.00H CICLO INDOOR	
		11.30H CICLO INDOOR			11.30H STAR CYCLING
14.30H CICLO INDOOR		14.30H CICLO INDOOR	14.30H CICLO INDOOR		
	15.30H CICLO INDOOR			15.15H CICLO INDOOR	
19.00H CICLO INDOOR		19.00H CICLO INDOOR			
20.00H CICLO INDOOR	20.30H CICLO INDOOR	20.00H CICLO INDOOR	20.30H CICLO INDOOR	20.00H CICLO INDOOR	

# HORARIO



# SEPTIEMBRE 2017

INFORMACIÓN ADICIONAL

INTENSIDAD BAJA.  
APTA PARA TODOS LOS PÚBLICOS

INTENSIDAD MEDIA-MODERADA.  
SE REQUIERE NIVEL FÍSICO ADECUADO.

INTENSIDAD ALTA.  
SE REQUIERE BUEN NIVEL FÍSICO.  
IMPRESINDIBLE RECOMENDACIÓN DEL ENTRENADOR.

INTENSIDAD MUY ALTA.  
NO APTA PARA TODOS LOS PÚBLICOS.  
SE REQUIERE NIVEL FÍSICO ALTO.  
IMPRESINDIBLE AUTORIZACIÓN DEL ENTRENADOR.

KCAL

Ritmos latinos	250 kcal
Ciclo indoor	600 kcal
Star cycling	700 kcal
Global fit	400 kcal
Bodypump	560 kcal
Bodycombat	737 kcal
Yoga	500 kcal
Zumba	530 kcal (M 19:00, V 18:00 y S 11:30)
Zumba	420 kcal (M 9:00 y 10:00 y J 9:00)
Aquazumba	300 kcal (J 10:15)
Aquazumba	350 kcal (L 20:00)
Boxeo	700 kcal (J 14:30)
Boxeo	850 kcal (M 20:30 y J 20:00)
Grit	500 kcal
Gap	200 kcal
Pilates	250 kcal (M y J 11:00)
Pilates	300 kcal (Viernes y tardes)
Espalda Sana	100 kcal
Stretching	180 kcal
Aquafit	350 kcal
Starjump	650 kcal