

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:35 - 07:55					CALISTENIA		
08:35 - 08:55	HIIT CORE	PROPIOCEPCIÓN	TRX	HIIT CORE	ESTIRAMIENTOS		
11:35 - 11:55	ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS				
13:05 - 13:25						HIIT CORE	HIIT CORE
15:35 - 15:55							
21:05 - 21:25	GAP	CARDIO HIIT TRAINING (30MIN)	HIIT LINE	CARDIO HIIT TRAINING (30MIN)	TRX		



TRX: Entrenamiento en suspensión con TRX en el que se trabaja con el peso corporal. Está destinado a provocar mejoras en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y el equilibrio. Además, con el TRX entrenamos nuestra sección media del cuerpo con cada ejercicio, activando la musculatura estabilizadora y la agilidad.



ESTIRAMIENTOS: Práctica de ejercicios suaves y mantenidos que preparan los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones. Se trata del alargamiento del músculo, más allá del que tiene en su posición de reposo. Resulta muy beneficioso para la salud y para ponerse en forma ya que trabaja todo tipo de músculo, sin cansarlo demasiado, obteniendo un resultado óptimo.



HIIT CORE: Entrenamiento interválico de alta intensidad que enfoca el trabajo en la zona central del cuerpo. Este tipo de entrenamiento provocará, principalmente, una disminución del porcentaje de grasa corporal, una mejora de la resistencia cardiovascular y un aumento del tono muscular.



CALISTENIA: se define como un conjunto de ejercicios que centran su interés en los movimientos de grupos musculares, más que en la potencia y el esfuerzo, con el objetivo último de desarrollar la agilidad, la fuerza física y la flexibilidad. Ejercicio de alta intensidad ideal para quemar grasas.



HIIT LINE: Entrenamiento interválico de alta intensidad con el objetivo de moldear la figura y lograr una mejor silueta. Este tipo de entrenamiento provocará, principalmente, una disminución del porcentaje de grasa corporal, una mejora de la resistencia cardiovascular y un aumento del tono muscular.



PILATES: Este entrenamiento trabaja el control postural, de la respiración y la fuerza de toda la musculatura central a través del Método Pilates en una sesión de corta duración.



CARDIO HIIT TRAINING: Circuito interválico de alta intensidad destinado a mejorar la fuerza y la resistencia cardiovascular.



GAP: Sesiones de corta o larga duración para el entrenamiento muscular localizado de glúteos, abdomen y tren inferior. Mejora de la tonificación y la fuerza muscular.



PROPIOCEPCIÓN: Entrenamiento dirigido a aumentar la percepción de nuestro propio cuerpo. Mejora el control, la estabilidad y el equilibrio.