

TEMPORADA: DEL 2 DE SEPTIEMBRE DE 2019 AL 31 DE AGOSTO DE 2020

- La entidad se reserva el derecho de modificaciones en los bonos, horarios y actividades en función del número de participantes.
- Para inscribirse, habrá que pagar por adelantado en recepción.
- Se dará un carnet de actividades que tendrás que presentar al técnico que imparta la actividad todos los días que acudas.
- Cada actividad tendrá un máximo de participantes, por lo que participarán en la misma los primeros que entreguen su bono de actividades al técnico. Tendrán preferencia las personas que no realizaron ninguna clase, frente a las que sí lo hicieron.
- La duración de los bonos se cuenta a partir de la fecha de expedición. Los días festivos no habrá clases.
- Existen un buzón de sugerencias en la sala multitrabajo para exponer quejas, sugerencias o felicitaciones para mejorar las actividades.
- Una vez inscrito en las actividades no se devolverá el importe.
- A partir del 1 de Julio, el club se reserva el derecho a reducir el número de clases en función del número de asistentes.

El hecho de inscribirse implica la aceptación de estas normas.

Actividades:

- AQUAGYM:** Actividades aeróbicas, adaptadas al medio acuático.
- BAILE:** (Latino, Salón, Contemporáneo ...)
- BALANCE:** es un programa de ejercicio que combina yoga, estiramientos, pilates y taichi para entrenar de forma suave pero efectiva, relajarse y equilibrar cuerpo y mente.
- BODY TONIC:** Actividad de tonificación con soporte musical
- BOXING:** combinación de técnicas de boxeo, kickboxing, muay thai y crossfit orientada a estar en forma y no a competir o ganar en musculatura.
- CARDIO COMBAT:** Serie de ejercicios cardiovasculares donde mediante puños y patadas quemamos calorías, mejoramos la coordinación al tiempo que trabajamos la flexibilidad y tonificamos los músculos.
- CICLE:** Sesión cardiovascular que se realiza sobre una bicicleta al ritmo de la música.
- CORE:** Trabaja el core o núcleo es el área que engloba toda la región abdominal y parte baja de la espalda.
- DANCE:** es un nuevo método en el que se tonifica el cuerpo a través del baile y resulta ideal para aquellos que no les gustan las clases de bailes tradicionales
- GAP:** Actividad de tonificación de glúteos, abdominales y piernas
- GINNASIA MANTENIMIENTO:** actividad encaminada a lograr un acondicionamiento físico general, donde trabajaremos elementos de coordinación y en la que se trabajarán ejercicios de movilidad articular y de acondicionamiento físico normalmente de bajo impacto.
- HIPOPRESIVOS:** La teoría del ejercicio hipopresivo es que se trata de un entrenamiento basado principalmente en la contracción isométrica de la musculatura profunda abdominal, en el que hay tensión muscular, pero no hay movimiento.
- HITT:** Es la concatenación de series de ejercicios de corta duración y recuperación, pero a una intensidad muy elevada

- JUMPING:** se ejecuta una rutina basada en una coreografía en la que se trabajan diversos músculos del cuerpo, en especial de las piernas y abdomen.
- PILATES:** Programa de ejercicios encaminados a la tonificación y fortalecimiento muscular, así como mejora de la flexibilidad, equilibrio y postura corporal.
- TBC:** Total Body Conditioning, es la combinación de ejercicios aeróbicos y tonificación, divididos por bloques, para mejorar la condición física general.
- TONO:** Cuerpo tonificado y tono muscular
- TRX:** Entrenamiento en suspensión, Trabajo funcional
- STEP:** Realización de una coreografía utilizando un step (escalón). Provoca mejora cardiovascular, así como tonificación especialmente del tren inferior.
- STRECHING:** Estiramientos
- YOGA:** cuerpo, mente y espíritu se fortalecen y serenar con la práctica de las asanas, la respiración y la meditación.
- VIRTUAL: (CICLE VIRTUAL)** La sesión de cicle virtual se realiza en grupo y está guiada por un instructor virtual proyectado en una pantalla, que marcará los cambios de intensidad y los niveles de resistencia al ritmo de la música
- ZUMBA:** Combinación de ritmos de baile latinos/(reggaeton, salsa, merengue) con rutinas aeróbicas:

BONO	DURACIÓN	ACTIVIDAD	PRECIO
SESIÓN	1 CLASE	CUALQUIERA	7 €
PLUS MATINAL	1 MES	SOLO MAÑANAS	32 €
PLUS ACTIVIDADES 1	1 MES	TODAS	40 €
MEDIO MES	MEDIO MES	TODAS	25 €
PLUS ACTIVIDADES 3	3 MESES	TODAS	85 €
PLUS ACTIVIDADES 6	6 MESES	TODAS	150 €
PLUS TEMPORADA	TEMPORADA	TODAS	175 €
PLUS VIRTUAL	1 MES	CLASES VIRTUALES	9 €

FLUMAL[®]

FITNESS

2 - SEPTIEMBRE -2019 / 31 -AGOSTO-2020

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:45-9:30	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
9:30-10:15	ZUMBA-TONO/CICLE	TRX/VIRTUAL	CORE/CICLE	BODY TONIC	STEP/CICLE	VIRTUAL	VIRTUAL
10:15-11:00	PILATES/BODY TONIC	GAP/BALANCE	HITT/PILATES	GAP/GIM.MANTENIMIENTO	PILATES/JUMPING		
11:00-11:45	JUMPING	PILATES	BODY TONIC	HIPOPRESIVOS	CARDIO COMBAT	VIRTUAL	VIRTUAL
14:15-15:00						VIRTUAL	VIRTUAL
17:15-18:00	HIPOPRESIVOS	VIRTUAL	STRECHING	VIRTUAL	TONO		
18:00-18:45	PILATES	GAP	CORE	PILATES	STRECHING		
18:45-19:30	GAP/GIM.MANTENIMIENTO	TRX	TONO	TRX	TBC/ CORE	VIRTUAL	VIRTUAL
19:30-20:15	STEP/CICLE	BODY TONIC/CICLE	PILATES /CICLE/JUMPING	BODY TONIC/CICLE	STEP-TONO/CICLE	VIRTUAL	VIRTUAL
20:15-21:00	CORE/JUMPING		BODY TONIC				
20:30-21:15	CICLE/DEFENSA PERSONAL	CICLE/DANCE	CICLE	CICLE/BOXING/BAILE	VIRTUAL		
21:15-22:00	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES			

PISCINA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
20:25-21:00	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM		