

HORARIOS CLASES DIRIGIDAS

MAÑANAS

| | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------|-------------|-------------------------|-----------|-------------|-------------------------|
| 09:15 - 10:15 | G.A.P | ENTRENAMIENTO FUNCIONAL | FULL BODY | HIIT - ABS | ENTRENAMIENTO FUNCIONAL |
| 10:15 - 11:15 | GYM 3ª EDAD | HIIT - ABS | G.A.P. | GYM 3ª EDAD | FULL BODY |

TARDES

| | | | | | |
|---------------|----------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------|
| 17:00 - 18:00 | NIÑOS (17:30-18:30) | G.A.P. | NIÑOS (17:30-18:30) | ENTRENAMIENTO FUNCIONAL | HIIT - ABS |
| 18:00 - 19:00 | FULL BODY (18:30-19:30) | ENTRENAMIENTO FUNCIONAL | HIIT - ABS (18:30-19:30) | G.A.P. | FULL BODY |

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: Calentamiento Tabata - Entrenamiento 50' 14 ejercicios x 2 - Estiramientos.

G.A.P. Calentamiento Aerobic - Trabajo específico para glúteos, abdominales y piernas - Estiramientos.

FULL BODY Calentamiento - Entrenamiento donde se trabajan todos los músculos en una sesión. Estiramientos.

HIIT - ABS Calentamiento - Entrenamiento alta intensidad en circuito 25' 7 ejercicios x 4. Trabajo Abdominales - Estiramientos