



Verano 2018

Actividades Adultos
Físicas
Acuáticas

Julio



Ayuntamiento
de Arganda del Rey

L U N E S								
Hora	Sala 2	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Exterior	Pisc. P.
08:30								
09:00			Yoga					
09:15								Aquagym
09:30		Ciclo Indoor		Pilates	Taichi Mayores			
10:00						Core		Aquagym Mayores
10:30	GAP			Pilates	Taichi			
10:45								Aqua Embarazadas
12:30								
17:00								Aqua Embarazadas
18:00	GAP	Ciclo Indoor		Pilates				
19:00	Aerobic	Ciclo Indoor	Yoga	Pilates				
19:15								Aquagym
20:00	Zumba	Ciclo Indoor		Pilates				Aqua Pilates
21:00	Total Training				Taichi			

No se podrá acceder a las clases pasados 10 minutos del inicio de las mismas.

MARTES								
Hora	Sala 2	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Exterior	Pisc. P.
09:15								Aquagym
09:30			Hipo presivos	Pilates				
10:00						Entrenam. Suspensión		Aquagym
10:30	Zumba	Ciclo Indoor	Yoga	Pilates Mayores				
10:45								Aqua Pilates
11:30				Pilates				
12:30								
14:30		Ciclo Indoor						
17:00								Aqua Pilates
18:00		Ciclo Indoor	Hipo presivos					
19:00	Total Training			Pilates				
19:15								Aquagym
20:00	Zumba			Pilates				Aqua Pilates
21:00		Ciclo Indoor						

No se podrá acceder a las clases pasados 10 minutos del inicio de las mismas.

MIÉRCOLES								
Hora	Sala 2	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Exterior	Pisc. P.
08:30								
09:00			Yoga					
09:15								Aquagym
09:30		Ciclo Indoor		Pilates	Taichi Mayores			
10:00						Core		Aquagym Mayores
10:30	Power Disk			Pilates	Taichi			
10:45								Aqua Embarazadas
12:30								
17:00								Aqua Embarazadas
18:00	HIIT ABD	Ciclo Indoor		Pilates				
19:00	Step	Ciclo Indoor	Yoga	Pilates				
19:15								Aquagym
20:00	Zumba	Ciclo Indoor		Pilates				Aqua Pilates
21:00	Total Training				Taichi			

No se podrá acceder a las clases pasados 10 minutos del inicio de las mismas.

JUEVES								
Hora	Sala 2	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Exterior	Pisc. P.
09:15								Aquagym
09:30			Hipo presivos	Pilates				
10:00						Entrenam. Suspensión		Aquagym
10:30	Zumba	Ciclo Indoor	Yoga	Pilates Mayores				
10:45								Aqua Pilates
11:30				Pilates				
12:30								
14:30		Ciclo Indoor						
17:00								Aqua Pilates
18:00		Ciclo Indoor	Hipo presivos					
19:00	Power Disk			Pilates				
19:15								Aquagym
20:00	Zumba			Pilates				Aqua Pilates
21:00		Ciclo Indoor						

No se podrá acceder a las clases pasados 10 minutos del inicio de las mismas.

VIERNES								
Hora	Sala 2	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Pisc. 25	Pisc. P.
09:15								Aguagym
09:30	Total Training							
10:00								Aguagym Mayores
10:30	Energy Balance							
10:45								Aqua Pilates
14:30								
17:00								
18:00	Total Training							
18:30								
19:00	Zumba							
19:15								Aquagym
19:30								
20:00		Ciclo Indoor						Aqua Pilates
21:00								

No se podrá acceder a las clases pasados 10 minutos del inicio de las mismas.

LUNES							
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	C. Integ.	Piscina 1	Piscina 2
09:30				Ciclo Indoor			
10:30		Zumba					
11:00					Yoga	Aquagym	
18:30		Zumba					
19:00				Ciclo Indoor			

MARTES							
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	C. Integ.	Piscina 1	Piscina 2
09:30	Pilates						
10:30		GAP					
11:00						Aquagym	
18:00				Ciclo Indoor			
19:00	Pilates	Cardio Sac Box					
19:30					Yoga		

MIÉRCOLES							
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	C. Integ.	Piscina 1	Piscina 2
09:30				Ciclo Indoor			
10:30		Zumba Step					
11:00					Yoga	Aquagym	
18:30		Zumba					
19:00				Ciclo Indoor			

No se podrá acceder a las clases pasados 10 minutos del inicio de las mismas.

JUEVES							
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	C. Integ.	Piscina 1	Piscina 2
09:30	Pilates						
10:30		Total Training					
11:00						Aquagym	
18:00				Ciclo Indoor			
19:00	Pilates	Cardio Sac Box					
19:30					Yoga		

VIERNES							
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	C. Integ.	Piscina 1	Piscina 2
09:30	Pilates						
11:00						Aquagym	

No se podrá acceder a las clases pasados 10 minutos del inicio de las mismas.

Clases abiertas hasta completar el aforo

Las sesiones serán de 50 min., a excepción de:
 HIIT (30 min.), Abdomen (30 min.), Core (30 min.),
 Entrenamiento en Suspensión (30 min.) Yoga (1 h. y 30 min.).
 Las sesiones en piscina pequeña serán de 45 min. y Aquatraining 1 h. y 15 min.

Para las sesiones de Ciclo Indoor, Pilates, Taichi, Hipopresivos, Yoga, Aquagym, Aquagym mayores, Aquapilates y Aquaerobic, debes reservar tu plaza desde media hora antes del comienzo.

Breve descripción de las actividades

ABD: Tonificación de la musculatura abdominal/lumbar, elasticidad muscular y movilidad articular.

AEROBIC: Trabajo cardiovascular. Habilidades coordinativas con coreografías.

AQUAEMBARAZADAS: Contribuye a relajar las zonas más sobrecargadas durante el embarazo.

AQUAGYM: Mejora la condición física a través de las propiedades del agua, trabajando diferentes grupos musculares.

AQUAPILATES: Variante del método Pilates, realizando los ejercicios en el medio acuático.

AQUATRaining: Actividad de preparación física basada en el entrenamiento funcional, con los beneficios de la natación.

AQUAZUMBA: Combina la filosofía del Zumba con la resistencia que ofrece el agua.

CARDIO SAC BOX: Sesión que con ayuda de un saco se desarrolla un trabajo cardiovascular con movimientos propios del boxeo.

CICLO INDOOR: Las sesiones simulan diferentes recorridos y perfiles de etapas de ciclismo al ritmo de la música más motivante.

CORE: Combinación de ejercicios para tonificar la sección media del cuerpo (abdomen/lumbar).

ENERGY BALANCE: Entrenamiento inspirado en los principios fundamentales del Yoga, Taichi y Pilates.

ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN: El entrenamiento en suspensión desarrolla la fuerza funcional al mismo tiempo que mejora la flexibilidad, el equilibrio y la estabilidad de la parte central del cuerpo.

ESTIRAMIENTOS: Se trabaja el cuerpo como una totalidad, sobre músculos, articulaciones, tendones y ligamentos.

GAP: Clase destinada a fortalecer y tonificar glúteos, abdomen y piernas.

HIIT: Entrenamiento en intervalos de alta intensidad. Sesiones de 30 minutos que consiguen resultados similares a sesiones aeróbicas de larga duración.

HIPOPRESIVOS: Trabajo beneficioso para la faja abdominal sin efectos secundarios sobre el suelo pélvico.

PILATES: Actividad suave con la realización de ejercicios de control corporal, orientado al mantenimiento postural y alineación correcta del cuerpo.

POWER DISK: Entrenamiento de fuerza-resistencia y/o tonificación de todos los grupos musculares, utilizando barras y discos.

STEP: Actividad con secuencia coreográfica basada en la realización de ejercicios y pasos de baile sobre una plataforma.

TAICHI: Arte marcial con aplicaciones terapéuticas cuya práctica ayuda a mantener un equilibrio entre cuerpo y mente.

TOTAL TRAINING: Combina ejercicios aeróbicos y de fuerza-resistencia muscular. Ofrece un acondicionamiento físico general.

YOGA: Las sesiones se componen de un conjunto de ejercicios basados en la realización de diferentes posturas, siendo la columna vertebral el referente, y trabajando de manera estática y dinámica.

ZUMBA: Fiesta de acondicionamiento físico vigorizante, eficaz y fácil de seguir. Una rutina de ejercicios de baile inspirados en la música latina fusionados con ritmos internacionales y contagiosos.



Verano 2018

Actividades Adultos
Físicas
Acuáticas

Agosto



Ayuntamiento
de Arganda del Rey

LUNES

Hora	Sala 2	Sala 4	Sala 5	Sala 6
09:00				Pilates
09:30				
10:00		Ciclo Indoor		
10:30				
18:30				Pilates
19:00	Total Training			
20:00	Zumba	Ciclo Indoor		

MARTES

Hora	Sala 2	Sala 4	Sala 5	Sala 6
09:00				
09:30	Power Disk			
10:00				
10:30	Zumba			
18:30				Pilates
19:00		Ciclo Indoor		
20:00	GAP			

MIÉRCOLES

Hora	Sala 2	Sala 4	Sala 5	Sala 6
09:00				Pilates
09:30				
10:00		Ciclo Indoor		
10:30				
18:30				Pilates
19:00	Power Disk			
20:00	Zumba	Ciclo Indoor		

JUEVES

Hora	Sala 2	Sala 4	Sala 5	Sala 6
09:00				
09:30	Total Training			
10:00				
10:30	Zumba			
18:30				Pilates
19:00		Ciclo Indoor		
20:00	Total Training			

VIERNES

Hora	Sala 2	Sala 4	Sala 5	Sala 6
10:00		Ciclo Indoor		
19:00		Ciclo Indoor		

No se podrá acceder a las clases pasados 10 minutos del inicio de las mismas.

LUNES				
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4
09:00				
10:00		Total Training		
19:00				Ciclo Indoor

MARTES				
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4
09:00	Pilates			
10:00				Ciclo Indoor
18:30	Pilates			
19:30			Total Training	

MIÉRCOLES				
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4
09:00				
10:00		Power Disk		
19:00				Ciclo Indoor

JUEVES				
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4
09:00	Pilates			
10:00				Ciclo Indoor
18:30	Pilates			
19:30			GAP	

No se podrá acceder a las clases pasados 10 minutos del inicio de las mismas.



Verano 2018

Actividades Adultos
Físicas
Acuáticas

1-11Sept.



Ayuntamiento
de Arganda del Rey

LUNES				
Hora	Sala 2	Sala 4	Sala 5	Sala 6
09:00				Pilates
09:30				
10:00		Ciclo Indoor		
19:00	Power Disk			
20:00		Ciclo Indoor		

MARTES				
Hora	Sala 2	Sala 4	Sala 5	Sala 6
09:00				
09:30	Power Disk			
10:00				
19:00		Ciclo Indoor		
20:00				

MIÉRCOLES				
Hora	Sala 2	Sala 4	Sala 5	Sala 6
09:00				Pilates
09:30				
10:00		Ciclo Indoor		
19:00	Total Training			
20:00		Ciclo Indoor		

JUEVES				
Hora	Sala 2	Sala 4	Sala 5	Sala 6
09:00				
09:30	Total Training			
10:00				
19:00		Ciclo Indoor		
20:00				

VIERNES				
Hora	Sala 2	Sala 4	Sala 5	Sala 6
10:00		Ciclo Indoor		
19:00		Ciclo Indoor		

No se podrá acceder a las clases pasados 10 minutos del inicio de las mismas.

LUNES

Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4
10:00		Total Training		
19:00				Ciclo Indoor

MARTES

Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4
10:00				Ciclo Indoor
19:00	Pilates			

MIÉRCOLES

Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4
10:00		Power Disk		
19:00				Ciclo Indoor

JUEVES

Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4
10:00				Ciclo Indoor
19:00	Pilates			

No se podrá acceder a las clases pasados 10 minutos del inicio de las mismas.