

# HORARIOS

## MES DE OCTUBRE 2019

TARIFA PLANA UAH  
ACTIVIDADES AERÓBICAS  
HORARIOS 16/9 - 20/12

LUNES		MARTES	MIÉRCOLES		JUEVES	VIERNES
14:30-15:30H <b>BODYTONIC</b> (BEGOÑA) <small>** Aula Danza en la ciudad</small>			14:30-15:30H <b>BODYTONIC</b> (BEGOÑA) <small>** Aula Danza en la ciudad</small>			
15-15:30H <b>GAP</b> (MARTA)		14:30-15:30H <b>JUMP-TRX</b> (ALMUDENA)	15-15:30H <b>GAP</b> (MARTA)		14:30-15:30H <b>JUMP-TRX</b> (ALMUDENA)	
15:30-16:30H <b>MIX-FIT</b> (MARTA)			15:30-16:30H <b>MIX-FIT</b> (MARTA)			
18:30-19:30H <b>MIX-FIT</b> (BEGOÑA)		18:30-19:30H <b>CARDIOTONIC</b> (MARTA)	18:30-19:30H <b>MIX-FIT</b> (BEGOÑA)		18:30-19:30H <b>CARDIOTONIC</b> (MARTA)	18-19H <b>ZUMBA</b> (EVA)
19:30-20H <b>GAP</b> (BEGOÑA)		19:30-20H <b>GAP</b> (MARTA)	19:30-20H <b>GAP</b> (BEGOÑA)		19:30-20H <b>GAP</b> (MARTA)	
20-21H <b>STRONG by Zumba</b> (ALMU)	20-21H. Sala 1 <b>GLOBALTRAINING</b> (JOSE)	20-21H <b>ZUMBA</b> (EVA)	20-21H. Sala 1 <b>JUMP-TRX</b> (ALMUDENA)	20-21H. Sala 4 <b>GLOBALTRAINING</b> (JOSE)	20-21H <b>ZUMBA</b> (EVA)	
<p><b>STRONG by Zumba:</b> clase de 60 minutos, de media-alta intensidad, que consiste en un calentamiento seguido de 4 bloques principales de trabajo y por último unos estiramientos. Cada bloque de trabajo son entre 9-12 minutos. Sincroniza movimientos de acondicionamiento, CON TU PROPIO PESO Y SIN MATERIAL, y trabajo cardiovascular. NO ES BAILE, PERO LA MÚSICA MARCA CADA EJERCICIO.</p>						
<p><b>JUMP + TRX:</b> clase de 60 minutos, de alta media-alta intensidad, en la que se combina un trabajo en cama elástica dónde se realizan ejercicios específicos o bien canciones coreografiadas, trabajando piernas y gluteos; combinando un trabajo con TRX (cintas con anclajes a la pared y dos asas) dónde se trabaja la fuerza en brazos; existiendo una tercera parte de tonificación general del cuerpo en el suelo, sobre todo abdomen.</p>						
<p><b>GAP:</b> Trabajo de gluteos, abdominales y piernas mediante la tonificación.</p>						
<p><b>CARDIOTONIC:</b> Actividad cardiovascular y de tonificación de intensidad moderada a través de un ritmo musical</p>						
<p><b>MIXFIT:</b> Actividad aeróbica y de tonificación muscular de mantenimiento con diferentes materiales y de intensidad media-baja</p>						
<p><b>GLOBALTRAINING:</b> trabajo de musculatura global a través de ejercicios de fuerza y resistencia destinados al fortalecimiento de la musculatura y la mejora del acondicionamiento físico general. Con especial hincapié en la protección de las articulaciones, minimizando los impactos en la ejecución de los ejercicios y adaptandolos a la forma física y estado general del alumn@.</p>						