

HORARIOS MES DE ENERO 2020

TARIFA PLANA UAH
ACTIVIDADES AERÓBICAS
HORARIOS 7/01 - 31/01

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
14:30-15:30H BODYTONIC (BEGOÑA) **Aula Danza en la ciudad		14:30-15:30H BODYTONIC (BEGOÑA) **Aula Danza en la ciudad		
15-15:30H. Sala 1 GAP (MARTA)	14:30-15:30H. Sala 1 JUMP-TRX (ALMUDENA)	15-15:30H. Sala 1 GAP (MARTA)	14:30-15:30H. Sala 1 JUMP-TRX (ALMUDENA)	
15:30-16:30H. Sala 1 MIX-FIT (MARTA)		15:30-16:30H. Sala 1 MIX-FIT (MARTA)		
18:30-19:30H. Sala 1 MIX-FIT (BEGOÑA)	18:30-19:30H. Sala 1 CARDIOTONIC (MARTA)	18:30-19:30H. Sala 1 MIX-FIT (BEGOÑA)	18:30-19:30H. Sala 1 CARDIOTONIC (MARTA)	18-19H. Sala 1 y 2 ZUMBA (EVA)
19:00-20:00H. Sala 3 BUNGEE AIR FIT* *(SOLO PODRÁN ASISTIR CON RESERVA DE PLAZA) (ALMUDENA)		19:00-20:00H. Sala 3 BUNGEE AIR FIT* *(SOLO PODRÁN ASISTIR CON RESERVA DE PLAZA) (ALMUDENA)		
19:30-20H. Sala 1 GAP (BEGOÑA)	19:30-20H. Sala 1 GAP (MARTA)	19:30-20H. Sala 1 GAP (BEGOÑA)	19:30-20H. Sala 1 GAP (MARTA)	
20-21H. Sala 1 Y 2 JUMP-TRX (ALMUDENA)	20-21H. Sala 3 ó 4 GLOBALTRAINING (JOSE)	20-21H. Sala 1 y 2 ZUMBA (EVA)	20-21H. Sala 3 ó 4 GLOBALTRAINING (JOSE)	20-21H. Sala 1 y 2 ZUMBA (EVA)

***BUNGEE AIR FIT: 35 €/mes de DICIEMBRE con la posibilidad de ir a TODO el resto de actividades de la tarifa plana. (sin restricciones)**

Se podrá combinar las diferentes clases de Bungee en diferentes horarios siempre y cuando haya plazas disponibles.

JUMP + TRX: 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.

GAP: Trabajo de gluteos, abdominales y piernas mediante la tonificación.

CARDIOTONIC: Actividad cardiovascular y de tonificación de intensidad moderada a través de un ritmo musical

MIXFIT: Actividad aeróbica y de tonificación muscular de mantenimiento con diferentes materiales y de intensidad media-baja

GLOBALTRAINING: 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@.

BUNGEE AIR FIT: es una modalidad muy atractiva por lo novedoso, divertido y el gran trabajo físico que produce. Combina movimientos de fitness y rutinas tradicionales de ejercicios, unidos a la diversión que produce el estar "colgado" de cuerdas. Es una evolución más al yoga aéreo y TRX, que permite trabajar de forma completa todo el cuerpo: tren superior, inferior y abdomen y la parte de cardio, quemando entre 500 -800 kcal, en sesenta minutos. ¡Es un nuevo entrenamiento que te hace volar!. La sensación de ingravidez te hará sentirte en las nubes.

STRONG by Zumba: 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.