


MAPA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN SECO (TEMPORADA 2017)

ENTRADA EN VIGOR EL 13 DE MARZO DE 2017

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	ACTIVIDADES	CYCLE INDOOR	ACTIVIDADES	CYCLE INDOOR	ACTIVIDADES	CYCLE INDOOR	ACTIVIDADES	CYCLE INDOOR	ACTIVIDADES	CYCLE INDOOR
7:45		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL
8:30		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL
9:30	YOGA	CICLO INDOOR (Isa)	ZUMBA	CICLO INDOOR (Isa)	YOGA	CICLO INDOOR (Isa)	ZUMBA	CICLO INDOOR (Isa)	S.T.A.R	C. INDOOR VIRTUAL
10:30	PILATES	C. INDOOR VIRTUAL	SPORT MANTENIMIENTO	C. INDOOR VIRTUAL	PILATES	C. INDOOR VIRTUAL	SPORT MANTENIMIENTO	C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL
11:30		C. INDOOR VIRTUAL	G.A.P.	C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL	G.A.P.	C. INDOOR VIRTUAL	SPORT FITBALL	C. INDOOR VIRTUAL
12:30		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL
13:30		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL
14:30		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL
15:30		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL
16:30		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL
17:30	ZUMBA (INFANTIL 4-8 AÑOS)	C. INDOOR VIRTUAL	<u>PILATES</u>	C. INDOOR VIRTUAL	C. INDOOR KIDS (DE 13 A 14 AÑOS)	C. INDOOR VIRTUAL	ENTREN. FUNCIONAL KIDS (DE 12 A 14 AÑOS)	C. INDOOR VIRTUAL	<u>PILATES</u>	C. INDOOR VIRTUAL
18:00										C. INDOOR VIRTUAL
18:30	SPORT MANTENIMIENTO	C. INDOOR VIRTUAL	<u>PILATES</u>	C. INDOOR VIRTUAL	ZUMBA (INFANTIL 9-14 AÑOS)	C. INDOOR VIRTUAL	<u>PILATES</u>	C. INDOOR VIRTUAL	SPORT FITBALL	C. INDOOR VIRTUAL
19:30	SPORT SUSPENSIÓN	C. INDOOR VIRTUAL		CICLO INDOOR (Isa)	SPORT SUSPENSIÓN	C. INDOOR VIRTUAL	LIGHT CONTACT (A PARTIR DE 9 AÑOS)	CICLO INDOOR (Isa)	G.A.P.	C. INDOOR VIRTUAL
20:30	ZUMBA	CICLO INDOOR (Rubén)	KICK BOXING	C. INDOOR VIRTUAL	ZUMBA	CICLO INDOOR (Rubén)	KICK BOXING	C. INDOOR VIRTUAL	SPORT SUSPENSIÓN	C. INDOOR VIRTUAL

Ciclo Indoor Virtual de acceso ilimitado. No computa como actividad dirigida.

DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES

S.T.A.R.: Spinning, TRX, Abdomen, Relajación

G.A.P: Glúteo, Abdomen y piernas

SPORT SUSPENSIÓN: TRX Entrenamiento en suspensión (Aforo máximo 12 personas)

BOOTCAMP: Es una nueva forma de acondicionamiento físico que consiste en una intensa preparación y ejercicios básicos que da como resultado un nuevo nivel de fuerza, coordinación y resistencia psicológica

SPORT MANTENIMIENTO: Trabajo de bajo impacto que tonifica y mejora resistencia física y la educación postural

SPORT FITBALL: Tonificación con fitball

YOGA: Método de relajación para la mente y el cuerpo. Reduce estrés y ansiedad recobrando el equilibrio.

ACTIVIDADES NIÑOS Y ADOLESCENTES:

ZUMBA INFANTIL TENDRA UN AFORO MAXIMO DE 12 PERSONAS

LIGHT CONTACT (KICK BOXING NIÑOS): NO SOCIOS 6€ SESION

SOCIOS 3 € SESIÓN

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL KIDS: PERMITE A LOS ADOLESCENTES DESARROLLAR SUS CONDICIONES CONDICIONES FÍSICAS

C. INDOOR KIDS: ENTRENAMIENTO BASADO EN EL PEDALEO AL RITMO DE LA MUSICA ADAPTADO A ADOLESCENTES

(COSTE DE LAS ACTIVIDADES INFANTILES 6€ SESION O 20€ MES NO SOCIOS)