

ACTIVIDADES EN SALA FITNESS Y PISCINA

AGOSTO 2018 O2 Centro Wellness El Perchel

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:35-07:55	WATER TRAINING	WATER TRAINING	WATER TRAINING	WATER TRAINING	WATER TRAINING		
07:35-08:25	FUNCTIONAL TRAINING 360						
08:35-08:55		GLÚTEO ₂			FAT BURNER		
09:05-09:20	ABD	SPARTANS	GLÚTEO ₂	TRX	METABOLIC ₂	ABD	
10:05-10:20	ABD	FUNCTIONAL TRAINING 360	TRX	SPARTANS	GLÚTEO ₂	GLÚTEO ₂	FAT BURNER
11:05-11:20	FAT BURNER	SPARTANS	FAT BURNER	GLÚTEO ₂	FUNCTIONAL TRAINING 360		ABD
11:35-11:55							FUNCTIONAL TRAINING 360
13:35-13:55		AQUARUNNING		AQUARUNNING	WATER TRAINING	AQUARUNNING	
14:05-14:25					WATER TRAINING		
15:35-15:55	GLÚTEO ₂		GLÚTEO ₂				
16:00-16:25	ABD	FUNCTIONAL TRAINING 360	TRX	SPARTANS	GLÚTEO ₂	TRX	
18:05-18:25	ABD	SPARTANS	GLÚTEO ₂	TRX	METABOLIC ₂	ABD	
21:05-21:25	GLÚTEO ₂	ABD	FAT BURNER	FUNCTIONAL TRAINING 360	TRX		

SEMANAL

Infórmate de nuestras Promociones, Open Days, Masterclass... en el **CALENDARIO DE EVENTOS**.



ABD: Entrenamiento abdominal. Trabajo localizado en la zona central del cuerpo cuyo objetivo es mejorar la fuerza y la resistencia muscular.



AQUARUNNING: Entrenamiento de la carrera en el medio acuático.



FUNCTIONAL TRAINING 360: Entrenamiento completo y variado enfocado a trabajar movimientos y gestos de la vida cotidiana. Entrenas funciones originales de nuestra musculatura para mejorar la funcionalidad del día a día buscando mejorar el equilibrio y aumentar la capacidad cardiovascular para poder trabajar todas las cualidades físicas.



HIPOPRESIVOS: Ejercicios activos empleados como técnica eficaz para el aumento de tono en la faja abdominal y el suelo pélvico.



TRX: Entrenamiento en suspensión con TRX en el que se trabaja con el peso corporal. Está destinado a provocar mejoras en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y el equilibrio. Además, con el TRX entrenamos nuestra sección media del cuerpo con cada ejercicio, activando la musculatura estabilizadora y la agilidad.



WATER TRAINING: Entrenamiento en el agua destinado a potenciar la fuerza cardiovascular usando como principal resistencia muscular el medio acuático.

SPARTANS: Combinación de ejercicios de alta intensidad cuyo objetivo principal es la mejora de la fuerza, resistencia, velocidad y potencia, para ello se utilizarán ejercicios con el propio peso del cuerpo combinados con ejercicios de levantamiento de cargas.

METABOLIC₂: actividad cardiovascular de alta intensidad que combina ejercicios aeróbicos y de fuerza con ejercicios inspirados en multitud de deportes, se consigue una gran mejora de tonificación muscular y un gasto calórico alto.

FAT BURNER: Ejercicios orientados a la pérdida de grasa, combinando un entrenamiento de alta intensidad en intervalos cortos de tiempo.

GLÚTEO₂: Entrenamiento del tren inferior orientado al público femenino cuyo objetivo principal es la puesta a punto del tren inferior, combinando el trabajo de tonificación en Máquinas Asistidas junto con ejercicios de entrenamiento funcional, dándole prioridad al trabajo del tren inferior.