

ACTIVIDADES EN SALA FITNESS Y PISCINA

OCTUBRE 2018 O2 Centro Wellness El Perchel

HORARIO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

07:30 - 08:00

**WATER
TRAINING**

**WATER
TRAINING**

**WATER
TRAINING**

**WATER
TRAINING**

**WATER
TRAINING**

10:30 - 10:45

ABD EXPRÉS

GLÚTEO2

ABD EXPRÉS

GLÚTEO2

ABD EXPRÉS

13:30 - 14:00

AQUARUNNING

AQUARUNNING

AQUARUNNING

14:15 - 14:30

ABD EXPRÉS

ABD EXPRÉS

18:30 - 18:45

ABD EXPRÉS

GLÚTEO2

ABD EXPRÉS

GLÚTEO2

ABD EXPRÉS

20:45 - 21:00

ABD EXPRÉS

ABD EXPRÉS

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.



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

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.