

HORA/SALA			HORARIO DE ACTIVIDADES COLECTIVAS A PARTIR DEL 2 DE MAYO					
INICIO	FIN	SALA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
8:30	9:15	1		SPINING				
9:30	10:30	1	STEP	CARDIO GIM	AEROBIC	CARDIO GIM	ARS CORPORE	
9:30	10:30	2	JUST PUMP		SUPER STEP		JUST PUMP	
11:00	12:00	1	GIMNASIA MANTENIMIENTO	GIMNASIA MANTENIMIENTO	10:30/ 11:30	ARS CORPORE		
12:30	13:15	1						SPINING
13:30	14:30	2			JUST PUMP	ENERGY CYCLING sala uno 13:30/ 14:15		
15:30	16:30	1	AEROBIC/ AEROBOXING		SPINING 15:30/ 16:15	STEP		
17:30	18:00							
18:00	19:00	1	STEP	SPINING 18:00/ 18:45	JUST PUMP sala dos	AEROBIC	TONIFICACION ESTIRAMIENTOS	
19:00	19:30	1		ABS	ABS		ABS	
19:30	20:30	1	ARS CORPORE	AEROBIC	ARS CORPORE	AEROBIC VIENTRE	SPINING 19:45/ 20:30	
19:30	20:30	2	CARDIO & GAP		STEP	JUST PUMP		
20:30	21:30	1	TONIFICACION ESTIRAMIENTOS	CARDIO & GAP	SPINING 20:45/ 21:30	CARDIO & GIM		
20:30	21:30	2	JUST PUMP	JUST PUMP	ABS ESTIRAMIENTOS	SUPER STEP	JUST PUMP	
21:30	22:15	1	ENERGY CYCLING	SPINING	AEROBOXING	ENERGY CYCLING		
21:30	22:30	2	STEP	ARS CORPORE	JUST PUMP	ARS CORPORE		
21:00	22:00	4	FITNESS TRAINING pista squash 4					

INTENSIDADES DE LAS ACTIVIDADES COLECTIVAS

	INTENSIDAD GRADUABLE INDIVIDUALMENTE
	INTENSIDAD ALTA
	INTENSIDAD MEDIA - ALTA

	INTENSIDAD MEDIA
	INTENSIDAD BAJA

CENTRO DEPORTIVO CLUB COSTA

TLFS. 950 26 67 63 y 950 23 59 83 - E.MAIL: info@clubcosta.com

Este horario está sujeto a posibles modificaciones según las necesidades de nuestro club, siendo vigente desde el 2 de mayo de 2006

NORMAS DE USO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES COLECTIVAS CON MONITOR

- 1.- Es obligatorio asistir a clase con calzado deportivo e indumentaria adecuada.
- 2.- Rogamos máxima puntualidad, el calentamiento es una parte importante para evitar lesiones.
- 3.- Es muy importante no abandonar la sesión antes que finalice, en caso contrario avisar al monitor al inicio de la misma.
- 4.- Asegúrese que la intensidad y dificultad de la sesión es la idónea para su condición física
- 5.- Si sufre algún tipo de lesión o problema médico, o si toma medicación especial que pueda afectar a su salud durante la práctica del ejercicio, no dude en comunicarlo al monitor y a la dirección del club.
- 6.- Procure hidratarse antes y después de la práctica del ejercicio físico.
- 7.- Se ruega el uso de toalla durante la práctica del ejercicio físico.
- 8.- Se ruega colocar el material correctamente una vez sea utilizado.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES COLECTIVAS - CENTRO DEPORTIVO Club COSTA - TEMPORADA 2005/ 06

AEROBIC: Actividad cardiovascular de intensidad y dificultad media que combina movimientos de bajo y alto impacto, que finaliza con estiramientos de la musculatura implicada.

STEP: Sesión cardiovascular de intensidad y dificultad media-alta con importante participación de grupos musculares del miembro inferior (glúteos, cuádriceps, isquiotibiales y gemelos).

SUPER STEP: Sesión cardiovascular de intensidad y dificultad alta en la cual se combinan varios steps y donde se trabaja el miembro inferior (glúteos, piernas y muslos).

CARDIO & GAP: Sesión de entrenamiento de intensidad y dificultad media donde se trabaja a nivel cardiovascular y se tonifica glúteos, abdominales y piernas.

SPINING: Actividad cardiovascular de intensidad variable que utiliza bicicletas específicas donde se puede adecuar la resistencia y la cadencia del pedaleo a lo largo de la sesión.

CARDIO GIM: Sesión de entrenamiento de intensidad y dificultad media donde se trabaja a nivel cardiovascular y se tonifica a nivel general.

FITNESS TRAINING: Sesión de entrenamiento de intensidad variable que utiliza variedad de material (mancuernas, bicicleta, steps, gomas elásticas) donde se combina trabajo cardiovascular, tonificación y movilidad articular favoreciendo una mejor condición física.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO: Sesión compuesta por ejercicios de intensidad y dificultad baja donde se trabajan todos los grupos musculares y se mejora la movilidad articular.

TONIFICACION: Sesión de intensidad media donde se trabaja toda la musculatura utilizando variedad de material (mancuernas, bandas elásticas, steps) para finalizar con estiramientos.

ESTIRAMIENTOS: Sesión de intensidad baja donde se realizan ejercicios específicos para mejorar la movilidad articular general(flexibilidad articular y elasticidad articular).

AEROBOXING: Sesión de aerobic combinada con movimientos de boxing (boxeo), de intensidad media- alta.

JUST PUMP: Clases de tonificación muscular general precoreografiadas mediante ejercicios intensos y muy seguros.

AEROBIC DEL VIENTRE: Sesión de aerobic combinada con movimientos de danza del vientre.

ABS: Sesión de intensidad media basada en el trabajo y desarrollo de abdominales.

ARS CORPORE: sesión basada en el desarrollo de la conciencia corporal que fusiona diversas disciplinas: yoga, tai chi, pilates, danza y relajación.

ENERGY CYCLING: sesiones de entrenamiento de intensidad variada con bicicletas donde podrás trabajar en diferentes zonas: recuperación, capacidad aeróbica, potencia aeróbica y capacidad anaeróbica manteniendo el equilibrio cuerpo- mente.