

HORA/SALA			HORARIO DE ACTIVIDADES COLECTIVAS DEL 1 AL 31 DE JULIO					
INICIO	FIN	SALA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
9:30	10:30	1	STEP	CARDIO GIM	AEROBIC	CARDIO GIM		
9:30	10:30	2					JUST PUMP	
11:00	12:00	1				ARS CORPORE		
12:30	13:15	1						ENERGY CYCLING
13:30	14:30	2			JUST PUMP			
14:00	15:00	1						
15:30	16:30	1	AEROBIC/ AEROBOXING		SPINING 15:30/ 16:15	STEP		
17:00	18:00	1						
18:00	19:00	1		SPINING 18:00 a 18:45	JUST PUMP (Sala2)	CARDIO & GAP	ESTIRAMIENTOS 18:30 a 19:00	
19:00	19:30	1		ABS	ABS (Sala2)		ABS 19:00 a 19:30	
19:30	20:30	1	ARS CORPORE	AEROBIC	ARS CORPORE	AEROBIC VIENTRE	SPINING 19:30/ 20:15	
19:30	20:30	2	CARDIO & GAP		STEP	JUST PUMP		
20:30	21:30	1	TONIFICACION ESTIRAMIENTOS	CARDIO & GAP	SPINING 20:30 a 21:15	CARDIO & GIM		
20:30	21:30	2	JUST PUMP	JUST PUMP	AEROBOXING	FUNKY STEP	JUST PUMP	
21:30	22:15	1	ENERGY CYCLING	SPINING	ENERGY CYCLING	ENERGY CYCLING		
21:30	22:30	2	FITNESS TRAINING	ARS CORPORE	JUST PUMP	ARS CORPORE		

### INTENSIDADES DE LAS ACTIVIDADES COLECTIVAS

	INTENSIDAD GRADUABLE INDIVIDUALMENTE		INTENSIDAD MEDIA
	INTENSIDAD ALTA		INTENSIDAD BAJA
	INTENSIDAD MEDIA - ALTA		ACTIVIDAD EXTRA (INTENSIDAD MEDIA)

## 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

### 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 2006/ 07

- ABS:** Sesión de intensidad media basada en el trabajo y desarrollo de abdominales.
- AEROBIC:** Actividad cardiovascular de intensidad y dificultad media que combina movimientos de bajo y alto impacto, que finaliza con estiramientos de la musculatura implicada.
- AEROBIC DEL VIENTRE:** Sesión de aerobio combinada con movimientos de danza del vientre.
- AEROBOXING:** Sesión de aerobio combinada con movimientos de boxing ( boxeo), de intensidad media-alta.
- ARS CORPORE:** sesión basada en el desarrollo de la conciencia corporal que fusiona diversas disciplinas: yoga, tai chi, pilates, danza y relajación.
- CARDIO GIM:** Sesión de entrenamiento de intensidad y dificultad media donde se trabaja a nivel cardiovascular y se tonifica a nivel general.
- CARDIO & GAP:** Sesión de entrenamiento de intensidad y dificultad media donde se trabaja a nivel cardiovascular y se tonifica glúteos, abdominales y piernas.
- ESTIRAMIENTOS:** Sesión de intensidad baja donde se realizan ejercicios específicos para mejorar la movilidad articular general(flexibilidad articular y elasticidad articular).
- 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.
- 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.
- FUNKY STEP:** Sesión cardiovascular de intensidad y dificultad media-alta combinada con movimientos de funky.
- 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.
- JUST PUMP:** Clases de tonificación muscular general precoreografiadas mediante ejercicios intensos y muy seguros.
- STEP:** Sesión cardiovascular de intensidad y dificultad media-alta con importante participación de grupos musculares del miembro inferior (glúteos, cuádriceps, isquiotibiales y gemelos).
- 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.
- TONIFICACION:** Sesión de intensidad media donde se trabaja toda la musculatura utilizando variedad de material ( mancuernas, bandas elásticas, steps) para finalizar con estiramientos.