

HORARIOS CIRCUITOS DE 30 MINUTOS, FTS ENTRENAMIENTO FUNCIONAL SUSPENSIÓN SARDIÑEIRA (JAULA), AGOSTO 2018.

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD
11:30	JAULA SUSP.	11:30	JAULA SUSP.	11:30	JAULA SUSP.	11:30	JAULA SUSP.		
				18:00	JAULA SUSP.	18:00	JAULA SUSP.	18:00	JAULA SUSP.
18:30	JAULA SUSP.	18:30	JAULA SUSP.						
		19:30	JAULA SUSP.						
				20:00	JAULA SUSP.				

Los FTS son estaciones de entrenamiento funcional ideales para realizar gran variedad de ejercicios de fuerza, resistencia, potencia, agilidad, etc. El 100% de la sesión se realizará entrenamiento en suspensión.

OFERTA C.D. SARDIÑEIRA AA.DD. DE AGOSTO 2018

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	SALA	HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	SALA	HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	SALA	HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	SALA	HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	SALA
9:00	CICLING	♥♥♥	2	9:00	GAP	HHH	1	9:00	CICLING	♥♥♥	2	9:00	AF SENIOR	H♥	5				
												9:00	ZUMBA	♥	1				
10:00	CICLING	♥♥♥	2	10:00	CICLING	♥♥♥	2	10:00	TBC	H♥	1	10:00	B. PUMP	HHHH	1				
	TBC	H♥	1		ZUMBA	♥♥♥	1	10:15	AQAGYM	H♥	P.P.	10:00	CICLING	♥♥♥	2	10:00	GAP	HHH	1
				10:15	AQAGYM	H♥	P.P.					10:15	AQAGYM	H♥	P.P.	10:15	AQAGYM	H♥	P.P.
11:00	LATINOS	♥	1	11:00	ESTIRAMIENTOS	☯	1	11:00	LATINOS	♥	1	11:00	TOTAL CORE	HHH	5	11:00	CICLING	♥♥♥	2
					AF SENIOR	H♥	5					11:00	YOGA	☯☯☯	1	11:00	B. COMBAT	♥♥♥	1
14:30	B. PUMP	HHH	1	14:30	CICLING	♥♥♥	2	14:30	FUNCT. TRAINING	HHH♥	5	14:30	B.COMBAT/GAP	♥♥♥ HHH	1	14:30	TBC/B.BALANCE	H♥ ☯☯☯	1
				18:00	GAP	HHH	1	18:00	ZUMBA	♥♥♥	1	18:00	B. BALANCE	☯☯☯	1				
19:15	GAP	HH	5	19:00	TBC	H♥♥	1	19:00	B. PUMP	HHHH	1	19:00	CICLING	♥♥♥	2	19:00	B. PUMP	HHH	1
19:30	CICLING	♥♥♥	2	19:00	B. BALANCE	☯☯☯	5	19:00	B. BALANCE	☯☯☯	5								
	B. PUMP	HHH	1	20:00	GAP	HH	5	20:00	CICLING	♥♥♥	2		RUNNING	♥♥♥	EXT.				
20:00	TBC	H♥♥	5	20:00	CICLING	♥♥♥	2	20:00	B. COMBAT	♥♥♥	1		FUNCT. TRAINING	HH♥	5				
				20:00	B. PUMP	HHHH	1	20:00	GAP	HHH	5	20:00	TOTAL CORE	HHH	5				
												20:00	CICLING	♥♥♥	2	20:00	CICLING	♥♥♥	2
20:30	TOTAL CORE	HHH	1					20:30	TOTAL CORE	HHH	4		B. BALANCE	♥	4				
	CICLING	♥♥♥	2									20:00	ZUMBA	♥	1				
21:00	B. COMBAT	♥♥♥	1	21:00	CICLING	♥♥♥	2	21:00	CICLING	♥♥♥	2	21:00	B. PUMP	HHHH	1				
	BAILES DE SALON	♥	4	21:00	ZUMBA	♥	1	21:00	BAILES DE SALON	♥	4	21:00	B. BALANCE	☯☯☯	5				

OFERTA AA.DD. C.D. AGRA DEL 1 AL 19 DE AGOSTO

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	SALA	HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	SALA	HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	SALA	HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	SALA	HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	SALA
9:00	B. COMBAT	♥♥♥	PAB.					9:00	ZUMBA	♥	PAB.	9:00	GAP	☐☐☐☐	PAB.				
10:00	GAP	☐☐☐☐	PAB.	10:00	YOGA	☯	PAB.	10:00	TBC	☐☐♥	PAB.	10:00	AQAGYM	☐☐♥	P.G.				
	AQAGYM	♥☐☐	P.P.	11:00	ZUMBA	♥	PAB.	11:00	AQAGYM	☐☐♥	P.P.					11:00	AQAGYM	☐☐♥	P.G.
11:00	YOGA	☯	PAB.																
19:00	GAP	♥♥♥	PAB.									19:00	TOTAL CORE	☐☐☐☐	PAB.	18:00	B. BALANCE	☯☯	PAB.
	RUNNING	☐☐☐☐	EXT.	19:00	LATINOS	♥	PAB.	19:00	TBC	☐☐♥	PAB.	19:30	FUNCT. XPRESS	☐☐☐☐♥	PAB.	19:00	ZUMBA	♥	PAB.
20:00	FUNCT. TRAINING	☐☐☐☐♥	PAB.		ESTIRAMIENTOS	☯	PAB.					20:00	GAP	☐☐☐☐	PAB.	20:00	TBC	☐☐♥	PAB.
20:15	AQAGYM	☐☐♥	P.G.	20:00	B. COMBAT	♥♥♥	PAB.	20:00	ESTIRAMIENTOS	☯	PAB.					20:00	AQAGYM	☐☐♥	P.G.
					AQAGYM	☐☐♥	P.G.		AQAGYM	☐☐♥	P.G.								



AQAtv



@aqadeportesalud
@aqacomplexos



facebook.com/aqadeportesalud
facebook.com/aqa.complexos

HORARIOS CROSS AQA C.D. AGRA DEL 1 AL 19 DE AGOSTO



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD
10:00-11:00	BOX	10:00-11:00	BOX	10:00-11:00	BOX	10:00-11:00	BOX	10:00-11:00	BOX MIXTO
11:00-12:00	BOX	11:00-12:00	BOX INIC	11:00-12:00	BOX	11:00-12:00	BOX MIXTO	11:00-12:00	BOX
14:15 - 15:15	BOX			14:15 - 15:15	BOX			14:15 - 15:15	BOX
18:00 - 19:00	BOX			18:00 - 19:00	BOX MIXTO			18:00 - 19:00	BOX INIC
19:00-20:00	BOX	19:00-20:00	BOX MIXTO	19:00-20:00	BOX	19:00-20:00	BOX	19:00-20:00	BOX INIC
20:00-21:00	BOX	20:00-21:00	BOX	20:00-21:00	BOX	20:00-21:00	BOX MIXTO		

*Los Box tendrán una duración de una hora contando con calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

*Se deberá de avisar al monitor/a de cualquier problema o lesión que se tenga antes de comenzar la clase.

* Los box mixtos combinaran ejercicios en piscina y exterior