

OFERTA ELVIÑA AA.DD. DE OCTUBRE 2018 A JUNIO 2019

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES					
HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	DURAC.	SALA	HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	DURAC.	SALA	HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	DURAC.	SALA	HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	DURAC.	SALA	HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	DURAC.	SALA	
9:00	GAP	HH	45'	1	9:30	FUNCT. TRAINING	HHH♥	50'	1	9:00	AQAGYM	HH♥	45'	P.P.	9:00	B. COMBAT INIC	♥♥♥	50'	1	9:00	ZUMBA	♥	50'	1	
															9:15	B. BALANCE	☯☯☯	50'	4	9:15	AQAGYM	HH♥	45'	P.P.	
10:00	B. COMBAT	♥♥♥	50'	1	10:00	B. BALANCE	☯☯☯	50'	4	10:00	B. PUMP	HHH	45'	1	10:00	AQAGYM	HH♥	45'	P.P.	10:00	TBC	HH♥♥	50'	1	
	AQAGYM	HH♥	45'	P.P.	10:30	B. PUMP	HHH	45'	1		GAP	HH	45'	2	10:00	ZUMBA	♥	50'	PAB.	10:00	CICLING	♥♥♥	45'	3	
11:00	ZUMBA	♥	50'	PAB.	11:00	CICLING INIC	♥♥♥	45'	3	11:00	CICLING	♥♥♥	45'	3	11:00	B. PUMP	HHH	45'	1	11:00	YOGA	☯☯☯	50'	4	
	YOGA	☯☯☯	50'	4	11:30	AQAGYM	HH♥	45'	P.G.	11:00	YOGA	☯☯☯	50'	4	11:00	GAP	HH	45'	2		AQAGYM	HH♥	45'	P.P.	
											TBC	HH♥♥	50'	1											
18:00	GAP	HH	45'	1	18:00	B. PUMP	HH♥♥	45'	1	18:00	TBC CIRCUITO	HH♥♥	50'	1	18:00	ZUMBA	♥	50'	1						
															18:00	CICLING INIC	♥♥♥	45'	3						
19:00	CICLING	♥♥♥	45'	3	19:00	LATINOS	♥♥♥	50'	1	19:00	ZUMBA	♥	50'	1	19:00	B. BALANCE	☯☯☯	50'	2	19:30	B. COMBAT	♥♥♥	50'	1	
	TBC	HH♥♥	50'	1		GAP	HH	45'	2		B. BALANCE	☯☯☯	50'	4	19:00	B. PUMP	HHH	45'	1						
20:00	GAP	HH	45'	2	20:00	B. COMBAT	♥♥♥	50'	1	20:00	AQAGYM	HH♥	45'	P.P.	20:00	TBC	HH♥♥	50'	1	20:00	STEP	♥♥♥	50'	1	
	ZUMBA	♥	50'	1		CICLING	♥♥♥	45'	3		B. PUMP INIC	HHH	45'	1	20:00	CICLING	♥♥♥	45'	3						
21:00	B. BALANCE	☯☯☯	50'	1	21:00	TBC CIRCUITO	HH♥♥	50'	1	21:00	ZUMBA	♥	50'	1	21:00	AQAGYM	HH♥	45'	P.P.	20:30	ESTIRAMIENTOS	☯	25'	4	
	BAILES SALON	♥	50'	4							BAILES SALON	♥	50'	4	21:00	GAP	HH	45'	1						

HORARIOS CIRCUITOS FTS ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ELVIÑA (JAULA). 2018- 2019

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD
						9:30	JAULA INIC.		
10:00	JAULA	10:00	TOTAL CORE	10:00	JAULA	10:00	TOTAL CORE		
10:30	TOTAL CORE	10:30	JAULA	10:30	TOTAL CORE	10:30	JAULA	10:30	TOTAL CORE
		11:00	TOTAL CORE			11:00	TOTAL CORE	11:00	JAULA
11:30	TOTAL CORE			11:30	TOTAL CORE				
12:00	JAULA	12:00	JAULA	12:00	JAULA	12:00	JAULA	12:00	JAULA
		18:30	JAULA INIC.					14:00	JAULA
		19:00	JAULA			19:00	JAULA		
19:30	JAULA	19:30	TOTAL CORE	19:30	JAULA	19:30	TOTAL CORE		
20:00	TOTAL CORE	20:00	JAULA	20:00	TOTAL CORE	20:00	JAULA		
20:30	JAULA	20:30	JAULA	20:30	JAULA	20:30	JAULA		
21:00	TOTAL CORE			21:00	TOTAL CORE				

Los FTS son estaciones de entrenamiento funcional ideales para realizar gran variedad de ejercicios de fuerza, potencia, trabajo en suspensión, estiramientos, etc. La duración es de 25 min. En las jaulas de iniciación se realizarán ejercicios básicos con una intensidad moderada-baja

OFERTA AA.DD. AGRA DE OCTUBRE 2018 A JUNIO 2019

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES					
HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	DURAC.	SALA	HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	DURAC.	SALA	HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	DURAC.	SALA	HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	DURAC.	SALA	HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	DURAC.	SALA	
11:00	AQAGYM	 	45'	P.P.						11:00	AQAGYM	 	45'	P.G.						11:15	AQAGYM	 	45'	P.G.	
18:00	TOTAL CORE	  	25'	PAB.	18:00	FUNCT. XPRESS	  	25'	PAB.	18:00	ESTIRAMIENTOS		25'	PAB.	18:00	FUNCT. XPRESS	  	25'	PAB.						
					18:30	B. BALANCE	  	50'	PAB.						18:30	TBC	 	50'	PAB.	18:30	ZUMBA		50'	PAB.	
19:30	TBC	 	50'	PAB.	19:00	CLUB RUNNING	  	50'	EXT.	19:30	GAP	  	45'	PAB.						19:30	B. BALANCE	  	50'	PAB.	
20:00	AQAGYM	 	45'	P.G.	19:30	AQAGYM	 	45'	P.G.	20:00	AQAGYM	 	45'	P.G.	19:30	AQAGYM	 	45'	P.G.	20:00	AQAGYM	 	45'	P.G.	
20:30	B. COMBAT	  	50'	PAB.	20:30	ZUMBA		50'	PAB.	20:30	TBC	 	50'	PAB.	20:30	GAP	  	45'	PAB.						

HORARIOS CROSS AQA C.D. AGRA A PARTIR DE OCTUBRE DEL 2018



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 INIC	10:00-11:00	BOX ACUAT
11:00-12:00	BOX	11:00-12:00	BOX INIC	11:00-12:00	BOX	11:00-12:00	BOX	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 INIC			18:00 - 19:00	BOX
19:00-20:00	BOX	19:00-20:00	BOX	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 ACUAT		

- * Los Box tendrán una duración de 50' contando calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.
- * En los Box Iniciación se realizará trabajo de técnica a menos intensidad para ayudarte en tus inicios.
- * En caso de padecer alguna enfermedad o dolencia indicaselo al monitor.
- * Los Box Acuáticos se realizarán en la piscina.

HORARIOS CIRCUITOS DE 25 MINUTOS, FTS ENTRENAMIENTO FUNCIONAL SUSPENSIÓN SARDIÑEIRA (JAULA), DE OCTUBRE 2018 A JUNIO 2019.

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD
				10:00	JAULA SUSP.				
		10:30	JAULA SUSP. INIC					10:30	JAULA SUSP.
						11:30	JAULA SUSP.		
		15:30	JAULA SUSP.						
						18:00	JAULA SUSP.		
		18:00	JAULA SUSP. INIC						
						19:00	JAULA SUSP.		
		19:00	JAULA SUSP.			19:00	JAULA SUSP.		
		19:30	JAULA SUSP.	19:30	JAULA SUSP.	19:30	JAULA SUSP. INIC		
20:00	JAULA SUSP.	20:00	JAULA SUSP.	20:00	JAULA SUSP. INIC	20:00	JAULA SUSP.		
20:30	JAULA SUSP.	20:30	JAULA SUSP.			20:30	JAULA SUSP.		
				21:30	JAULA SUSP.				

Los FTS son estaciones de entrenamiento funcional ideales para realizar gran variedad de ejercicios de fuerza, potencia, resistencia, agilidad, etc. El 100% de la sesión se realizará entrenamiento en suspensión. La duración de las sesiones es de 25 minutos. En las jaulas de iniciación, se realizarán ejercicios básicos de entrenamiento en suspensión, con intensidad moderada-baja.

