

## OFERTA ELVIÑA AA.DD. (Desde el 4 de Feb 2019)

OFERTA ELVIÑA AA.DD. (Desde el 4 de Feb 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	HHH	50'	1	9:00	ZUMBA	HH	50'	1
															9:15	B. BALANCE	HHH	50'	4	9:15	AQAGYM	HH	45'	P.P.
10:00	B. COMBAT	HHH	50'	1	10:00	B. BALANCE	HHH	50'	4	10:00	B. PUMP	HHH	45'	1	10:00	AQAGYM	HH	45'	P.P.	10:00	TBC	HHH	50'	1
	AQAGYM	HH	45'	P.P.	10:30	B. PUMP	HHH	45'	1		GAP	HH	45'	2		ZUMBA	HH	50'	PAB.		CICLING	HHH	45'	3
11:00	ZUMBA	HH	50'	PAB.	11:00	CICLING INIC	HHH	45'	3		CICLING	HHH	45'	3	11:00	B. PUMP	HHH	45'	1	11:00	YOGA	HHH	50'	4
	YOGA	HHH	50'	4	11:30	AQAGYM	HH	45'	P.G.		YOGA	HHH	50'	4		GAP	HH	45'	2		AQAGYM	HH	45'	P.P.
										11:00	TBC	HHH	50'	1										
18:00	ZUMBA	HH	50'	1	18:00	B. PUMP	HHH	45'	1	18:00	TBC CIRCUITO	HHH	50'	1	18:00	ZUMBA	HH	50'	1					
																CICLING INIC	HHH	45'	3					
19:00	CICLING	HHH	45'	3	19:00	LATINOS	HHH	50'	1	19:00	ZUMBA	HH	50'	1	19:00	B. BALANCE	HHH	50'	2	19:15	CICLING	HHH	45'	3
	TBC	HHH	50'	1		GAP	HH	45'	2		B. BALANCE	HHH	50'	4		B. PUMP	HHH	45'	1					
20:00	GAP	HH	45'	2	20:00	B. COMBAT	HHH	50'	1	20:00	AQAGYM	HH	45'	P.P.		TBC	HHH	50'	1	20:00	TBC	HHH	50'	1
	ZUMBA	HH	50'	1		CICLING	HHH	45'	3		B. PUMP INIC	HHH	45'	1	20:00	CICLING	HHH	45'	3					
21:00	B. BALANCE	HHH	50'	1	21:00	TBC CIRCUITO	HHH	50'	1	21:00	ZUMBA	HH	50'	1	21:00	AQAGYM	HH	45'	P.P.					
	BAILES SALON	HH	50'	4							BAILES SALON	HH	50'	4		GAP	HH	45'	1					



# HORARIOS CIRCUITOS FTS ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ELVIÑA (JAULA). 2018- 2019 (Desde el 4 de Febrero)

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
								14:00	JAULA
		18:30	JAULA INIC.						
		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	20:00	JAULA
20:30	JAULA	20:30	JAULA	20:30	JAULA	20:30	JAULA	23:30	TOTAL CORE
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