

ESTUDIO CICLO INDOOR

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
CICLO 8:30	CICLO v 8:30	CICLO 8:30	CICLO v 8:30	CICLO 8:30	CICLO v 8:30
CICLO 9:30	CICLO 9:30	CICLO 9:30	CICLO 9:30	CICLO v 9:30	CICLO v 9:45
CICLO v 11:00	CICLO v 11:00	CICLO v 11:00	CICLO v 11:00	CICLO v 11:00	CICLO v 11:00
CICLO v 13:00	CICLO v 14:00	CICLO v 13:00	CICLO v 14:00	CICLO v 13:00	
CICLO v 14:30	CICLO v 15:00	CICLO v 14:30	CICLO v 15:00		
CICLO v 16:30	CICLO v 16:30	CICLO v 16:30	CICLO v 16:30	CICLO v 16:30	
CICLO v 18:30	CICLO v 18:00	CICLO v 18:30	CICLO v 18:00	CICLO v 18:30	
CICLO 20:00	CICLO 19:00	CICLO 20:00	CICLO 19:00	CICLO v 20:00	
CICLO 21:00	CICLO 20:30	CICLO 21:00	CICLO 20:30		

ESTUDIO FITNESS 1

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
BODYPUMP 9:30	FIT BALL 9:30	SUMBA 9:30	FIT BALL 9:30	BODYPUMP 9:30	
SUMBA 10:30	PILATES 10:30	BODYBALANCE 10:30	PILATES 10:30	SUMBA 10:30	
PILATES 17:30		BODYBALANCE 17:30			
SUMBA 18:30	PILATES 18:00	SUMBA 18:30	PILATES 18:00	SUMBA 18:00	
BODYBALANCE 19:30	BODYPUMP 19:00	BODYCOMBAT 19:30	BODYPUMP 19:00	BODYBALANCE 19:00	
BODYCOMBAT 20:30	BODYBALANCE 20:00	BODYPUMP 20:30	BODYBALANCE 20:00		

Centro oficial

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
BODYPUMP

LES MILLS
BODYBALANCE



LAMOLINETA
AGUAY SALUD

HORARIO CLASES COLECTIVAS

* Horario 2023

* La Molineta agua y salud.S.L. se reserva el derecho a anular una clase, así como modificar el horario cuando lo estime oportuno.

CICLO: Actividad dirigida sobre una bicicleta fija, permite variar la resistencia según la música que acompañe al ejercicio, podrás quemar entre 500 y 900 calorías.

SUMBA: Haz ejercicio, baila, diviértete. ¡¡Siente Sumba!!

FITBALL: Una nueva forma de divertirse, tonificar y quemar calorías. Una fusión entre aerobio y tonificación con el implemento del fitball, capaz de ofrecerte una gran variedad de ejercicios.

BODYPUMP™: Es la clase original con barra y discos que fortalece y tonifica todo el cuerpo.

En una sesión trabajas los principales grupos musculares utilizando los mejores ejercicios de la sala de fitness como: squats, presses, elevaciones y curls.

BODYCOMBAT™: Programa de entrenamiento cardiovascular inspirado en las artes marciales. Coreografiado en base a una buena música, los participantes realizan golpes, puñetazos, patadas y katas, queman calorías y consiguen una mayor resistencia cardiovascular.

BODYBALANCE™: Inspirado en Yoga, Tai Chi y Pilates, que incluye ejercicios de relajación y meditación. Bodybalance mejorará tu nivel de flexibilidad, tu fuerza, tu capacidad de concentración y te aportará una sensación de calma y bienestar.

ESTUDIO FUNCIONAL

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
	8:30 FUNCIONAL		8:30 FUNCIONAL		
9:30 FUNCIONAL		9:30 FUNCIONAL		9:30 FUNCIONAL	9:30 FUNCIONAL
					10:30 HIIT CORE
18:00 FUNCIONAL	18:00 FUNCIONAL	18:00 FUNCIONAL	18:00 FUNCIONAL		
19:00 HIIT CORE		19:00 HIIT CORE		20:00 FUNCIONAL	
	20:30 FUNCIONAL		20:30 FUNCIONAL	21:00 HIIT CORE	

CLASES COLECTIVAS DE AGUA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
10:00 AQ PILATES	10:00 AQ AEROBIC	10:00 AQ PILATES	10:00 AQ MOVING	10:00 AQ PILATES	
11:00 AQ FUNCIONAL		11:00 AQ GAP		11:00 AQ BOX	

HIIT: ¡NOVEDAD! Experimenta una clase de alta intensidad basada en ejercicios con tu propio cuerpo, una clase que pondrá a prueba tu capacidad aeróbica y anaeróbica. **ATRÉVETE**

PILATES: En esta clase podrás mejorar la movilidad del cuerpo de forma consciente, con total control del movimiento en todo su recorrido, desarrollando conciencia corporal, iremos mejorando a través de ejercicios, ganando calidad de vida al desaparecer dolor.

STEP: Consiste en subir y bajar de una plataforma ajustable. Realizando simultáneamente movimientos para trabajar la parte inferior de todo tu cuerpo acompañado de música.

FUNCIONAL: Actividad física basada en ejercicios cortos y de alta intensidad. Con esta clase mejorarás la fuerza, resistencia y agilidad del cuerpo, quemando grasa y tonificando tu musculatura.

RECUERDE

para garantizar su plaza en cualquiera de las Clases Colectivas deberá apuntarse presencialmente en recepción. Las listas se abrirán 1h antes del comienzo de cada clase.

Por favor, por el bien de todos, respete las normas del centro.

LESMILLS
BODYCOMBAT

LESMILLS
BODYPUMP

LESMILLS
BODYBALANCE