

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS

VÁLIDO A PARTIR DEL 11 DE ENERO DE 2019



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
M A Ñ A N A	<u>LAS ACTIVIDADES DE MAÑANA SE CREARÁN SEGÚN DEMANDA DE LOS ALUMNOS</u>				
	<p>Si estás interesado/a en actividades por las mañanas envía un email a info@cnalmeria.com indicando los días y horarios en los que podrías asistir y las actividades que te gustaría realizar.</p> <p>Tras las pocas solicitudes recibidas, las actividades de mañana no comenzarán aún.</p>				
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
16:00	SALA AADD 16:15-17:00 PILATES	SALA AADD 16:00-17:00 ESCUELA DE ESPALDA	SALA AADD 16:00-16:45 ESTIRAMIENTOS	SALA AADD 16:00-17:00 ESCUELA DE ESPALDA	SALA AADD 16:15-16:45 ESTIRAMIENTOS
17:00	SALA AADD 17:00-17:30 FUNCIONAL	SALA AADD 17:00-17:30 HIPOPRESIVOS SALA AADD 17:30-18:00 CORE	SALA AADD 17:00-17:30 FUNCIONAL	SALA AADD 17:30-18:00 CORE	SALA AADD 17:30-18:00 CORE
18:00	SALA AADD 18:00-18:45 INESTABILIDAD	SALA AADD 18:00-18:45 ZUMBA EXTERIOR 18:15-19:00 CROSS	SALA AADD 18:00-18:45 INESTABILIDAD	SALA AADD 18:00-18:45 ZUMBA EXTERIOR 18:15-19:00 CROSS	SALA AADD 18:00-18:45 INESTABILIDAD
19:00	SALA AADD 19:00-19:45 ESCUELA DE ESPALDA	SALA AADD 19:00-19:45 PILATES SALA BIKE 19:00-19:45 BIKE	SALA AADD 19:00-19:45 ESCUELA DE ESPALDA	SALA AADD 19:00-19:45 PILATES SALA BIKE 19:00-19:45 BIKE	SALA AADD 19:00-20:00 YOGA
20:00	SALA AADD 20:00-20:45 BODY TONIC	SALA AADD 19:45-20:15 HIIT SALA AADD 20:45-21:00 ESTIRAMIENTOS	SALA AADD 20:00-20:30 FUNCIONAL	SALA AADD 19:45-20:15 HIIT SALA AADD 20:45-21:00 ESTIRAMIENTOS	

Pregunta a los monitores por el Plan Salud Activa o el Entrenamiento Personal para planificar tu entrenamiento y tu progreso.

950 222 579

@info@cnalmeria.com

@CNAAlmeriaClub

facebook.com/CNAAlmeria

DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES DIRIGIDAS

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	INTENSIDAD	DURACIÓN	AFORO
PILATES	Método ideado por Joseph Pilates que se centra en la mejora del control postural y corporal a través de ejercicios enfocados a la mejora de la fuerza, el control postural y la amplitud de movimiento.	BAJA	45 min	15
YOGA	El yoga consiste en la realización de movimientos y posiciones simples, así como, la aplicación de técnicas de respiración, relajación y meditación para mejorar la aptitud física, la flexibilidad y aliviar el estrés.	BAJA	60 min	15
FUNCIONAL	Actividad enfocada a la corrección de patrones de movimiento básicos y aplicables a la actividad cotidiana mejorando la movilidad, la fuerza, control postural y las habilidades deportivas.	MEDIA	30 min	12
INESTABILIDAD	Entrenamiento indicado para la mejora del equilibrio, la propiocepción y la fuerza muscular a través de un control postural.	MEDIA	45 min	10
ESCUELA DE ESPALDA	Actividad enfocada a la mejora del control e higiene postural, así como la mejora de la fuerza de la musculatura de espalda previniendo y aliviando dolores.	BAJA	45 min	15
BODY TONIC	Sesión dirigida en la que predomina ejercicios con barra, enfocada para una mejora del tono muscular.	MEDIA	45 min	15
HIPOPRESIVOS	Ejercicios posturales basados en la ausencia de aire que ayudan a una mejora del suelo pélvico que conlleva una mejora estética abdominal entre otros beneficios.	MEDIA	30 min	20
CORE	Trabajo de fuerza y resistencia de la faja lumbo abdominal a través de ejercicios que mejoren nuestra postura y alivien posibles dolores fortaleciendo la zona central de nuestro cuerpo.	MEDIA	30 min	12
ZUMBA	Sesiones en la que se realiza una gran actividad cardiovascular gracias a las coreografías que mezclan ejercicios aeróbicos con pasos de ritmos latinos.	MEDIA	45 min	25
CROSS TRAINING	Actividad donde se realiza un trabajo concurrente de fuerza y resistencia a través de ejercicios que combinan elementos gimnásticos, levantamientos, desplazamientos y transportes.	ALTA	45 min	12
BIKE	Actividad dirigida enfocada al trabajo y mejora de la capacidad cardiovascular con una actividad amena y divertida guiada por la música y el trabajo de ciclo.	MEDIA	45 min	13
HIIT	Trabajo de alta intensidad cuyo principal objetivo es la mejora de la capacidad aeróbica ayudando a reducir el porcentaje de tejido graso y mejorando de la composición corporal.	ALTA	30 min	12
ESTIRAMIENTOS	Serie de ejercicios suaves realizados para la relajación de la musculatura de todo el cuerpo, aportando numerosos beneficios	BAJA	15/30 min	15