

HORARIO DE CLASES DE FITNESS 2026

	12h15	13h	17h15
LUNES	TRX / Fonctional Training	CORE TRAINING	TRX / Fonctional Training
MARTES	Cardio Boxing	Circuit Training	NO CLASS
MIÉRCOLES	TRX CHALLENGE	NO CLASS	TRX / Fonctional Training
JUEVES	CAF	Mobilité-Stretching	NO CLASS
VIERNES	Step dancing	Circuit training & Challenge	NO CLASS

TRX / Fonctional Training

Realizar diversos ejercicios físicos y movimientos que el cuerpo suele hacer en la vida cotidiana, como agacharse, levantarse, correr, empujar, levantar peso, saltar... Los ejercicios suelen ser muy breves. Hay ejercicios para todos los niveles, con o sin accesorios.

CORE TRAINING

El core training hace referencia a ejercicios que trabajan los músculos funcionales, más concretamente los músculos del tronco (abdominales, dorsales y glúteos). Es ideal para conseguir una buena postura, un cuerpo armonioso y una fuerza equilibrada.

CAF

Entrenamiento muscular: muslos, abdominales y glúteos; fortalecimiento con el propio peso corporal o con pequeño material; trabajo de muslos, glúteos y abdominales, con muy poco impacto.

Cardio Boxing

Calentamiento técnico de los movimientos de boxeo con pies y puños. Se alterna con abdominales y ejercicios de estabilización. Golpes al escudo (pao) y al saco, lo que permitirá un gasto energético máximo.

Circuit Training

Clase de fortalecimiento muscular y cardiovascular. Combina ejercicios de diferentes intensidades para trabajar todo el cuerpo.

Abdos Challenge

La clase «Challenge» permite fijarse objetivos al comienzo de la sesión y cumplirlos. Con ejercicios en grupo y en solitario.