

PROGRAMA DE CLASES '09



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
CLASE	GRAVITY	CLASE	GRAVITY	CLASE	GRAVITY	CLASE	GRAVITY	CLASE	E. PERSONAL
AEROBIC 10:00/11:00	GRAVITY PILATES 11:00/12:00	STEP 10:00/11:00	GRAVITY GROUP 11:00/12:00	BATUKA 10:00/11:00	GRAVITY PILATES 11:00/12:00	STEP 10:00/11:00	GRAVITY GROUP 11:00/12:00	TONO 10:00/11:00	DANI 10:00/11:00
CICLO 10:00/10:30		AQUA 10:00/10:40		CICLO 10:00/10:30		AQUA 10:00/10:40		CICLO 10:00/10:45	CAROLINA 11:00/12:00
CICLO 10:30/11:00		FITNESS 11:00/11:30		CICLO 10:30/11:00		BPD 11:00/11:30		STR 11:00/11:30	JAVI 10:45/12:45
GAP 11:00/11:30		PILATES 11:30/12:30		ZAS 11:00/11:30		PILATES 11:30/12:30			JAVI 14:00/15:00
YOGA 11:45/12:45	GRAVITY GROUP 15:00/16:00			YOGA 11:45/12:45	GRAVITY GROUP 15:00/16:00				MARTIN 15:00/16:00
		FITNESS 15:00/15:30	GRAVITY PILATES 15:30/16:30			FITNESS 15:00/15:30	GRAVITY PILATES 15:30/16:30		JAVI 16:00/17:00
CICLO 17:30/18:00				CICLO 17:30/18:00					MARTIN 17:00/18:00
ZAS 19:00/19:30	GRAVITY PILATES 18:00/19:00			ZAS 19:00/19:30	GRAVITY PILATES 18:00/19:00				
CICLO 19:30/20:00	GRAVITY GROUP 19:00/20:00			CICLO 19:30/20:00	GRAVITY GROUP 19:00/20:00				
AEROFIT 19:30/20:30		T. PUMP 19:00/19:30		AEROFIT 19:30/20:30		T. PUMP 19:00/19:30			
YOGA 20:00/21:00		CICLO 19:30/20:00		YOGA 20:00/21:00		CICLO 19:30/20:00			
	GRAVITY PILATES 20:30/21:30	PILATES 20:00/21:00	GRAVITY GROUP 20:00/21:00		GRAVITY PILATES 20:30/21:30	PILATES 20:00/21:00	GRAVITY GROUP 20:00/21:00		ELENA 19:00/20:00
AQUA 21:00/21:45		CICLO 21:00/21:30				CICLO 21:00/21:30			MARTIN 20:00/20:00

* ESTE HORARIO PUEDE VERSE ALTERADO SIN AVISO PREVIO

LAS CLASES ESTÁN DIVIDIDAS EN 4 GRUPOS:

EN FORMA

CLASES QUE TRABAJAN LA RESISTENCIA AERÓBICA Y LA TONIFICACIÓN MUSCULAR AL RITMO DE LA MÚSICA (AEROBIC;STEP;LATINO;AEROFIT)

CUERPO-MENTE

CLASES QUE TRABAJAN LA FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD ARTICULAR AL MISMO TIEMPO QUE TE AYUDAN A CONTROLAR EL STRESS Y LA ANSIEDAD (YOGA;PILATES;STR;AQUA; YOGA THERMAL)

CLASES XPRESS

CLASES PREPARADAS PARA LA VIDA ACTUAL DONDE LA FALTA DE TIEMPO ES EL PAN NUESTRO DE CADA DÍA .CONSIGUE TUS OBJETIVOS DE UNA MANERA RÁPIDA Y EFICAZ. (CICLO;ZAS;GAP;BPD;ABDOMEN;DINAMIC SERIES;TOTAL PUMP)

GRAVITY STUDIO



SIENTE EL EFECTO - RESERVA TU MÁQUINA

ENTRENAMIENTO PERSONAL. ELIGE HORA Y ENTRENADOR , OBTENDRÁS RESULTADOS:

URBAN

PARA LOS QUE QUIEREN ROMPER CON LA VIDA SEDENTARIA Y OBTENER UN BUEN ESTADO DE FORMA.TU ENTRENADOR TE AYUDARÁ A REALIZAR UN ENTRENAMIENTO DIVERTIDO , SEGURO Y EFICAZ.

ZEN

SI NECESITAS DISMINUIR Y CONTROLAR TU NIVEL DE STRESS. DESCUBRE LAS VENTAJAS DE ENTRENAR EN UN BALNEARIO.

POST-REHABILITACIÓN

PENSANDO EN LOS DOLORES DE ESPALDA, PERIODOS POST-OPERACIÓN. ALCANZA UNA RECUPERACIÓN ÓPTIMA CON UNO DE NUESTROS PROFESIONALES

ENFORMA

SI LO QUE QUIERES ES ALCANZAR EL MÁXIMO DE TUS POSIBILIDADES. PLANIFICACIÓN AJUSTADA A TUS NECESIDADES Y OBJETIVOS.