

DISFRUTA DE CENTRO WELLNESS ATENEA CON UNA GRAN VARIEDAD DE CLASES DIRIGIDAS, DIFERENTES SALAS Y HORARIO AMPLIADO.

- **PILATES / FIT-BALL**

Consiste en una serie de posturas y ejercicios relacionados entre sí a fin de mejorar la circulación, la flexibilidad y fortalecer el cuerpo.

- **YOGA**

Técnica que trabaja la mente el cuerpo y el espíritu. Consigue un incremento en tu bienestar físico y mental.

- **BODY-PUMP**

Ejercicios de tonificación muscular imitando el trabajo en la sala de fitness, con barras y sobrepesos, coordinando con la música.

- **CICLO-INDOOR**

Actividad Física realizada encima de una bicicleta específica, pedaleando al son de la música e imitando la carretera.

- **INTERBATUKA**

Trabajo combinado de tonificación y coreografías sencillas y divertidas de intensidad media-alta.

- **AEROBIC INFANTIL**

Actividad musical en la cual trabajaremos las cualidades físicas, equilibrio y coordinación de nuestros peques dentro de coreografías divertidas.

	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO
	TALIA	ARES	TALIA	ARES	TALIA	ARES	TALIA	ARES	TALIA	ARES	ARES
9:15-10:15	CICLO-INDOOR			PILATES	STEP/ CICLOINDOOR			FIT-BALL	COUNTRY/ D. VIENTRE		
10:15_11:15											
3:30-4:30	STEP/ AEROBIC		TONIFICACION		CICLOTONO		INTERBATUKA		D. VEINTRE / KICK-BOXING *		
5:30-6:30			AEROTONO	AEROBIC INFANTIL	CICLO-INDOOR	KICK-BOXING INF.	AEROBIC INFANTIL	PILATES		KICK-BOXING INF.	
6:00-7:00											KICK-BOXING
6:30-8:00						DEFENSA				DEFENSA	
7:00-8:00	KIDOHO		YOGA	CAPOEIRA	KIDOHO		CAPOEIRA	YOGA	CLASES EMBARAZADAS		KICK-BOXING
7:30-8:30						KICK-BOXING				KICK-BOXING	
8:00-9:00	CICLO-INDOOR	PILATES	BODY-PUMP	FIT-BALL	CICLO-INDOOR		STEP	GAP			
8:30-9:30						KICK-BOXING				KICK-BOXING	
9:00-10:00	ABDOMINALES		STEP	TONIFICACION	BODY-PUMP		CICLO-INDOOR	ABDOMINAL PILATES			
9:30-10:30											
9:30-11:00											

- El centro se reserva de modificar horarios
- El monitor no tiene la obligación de dar la clase si no hay un mnimo de 3 personas
- * Sólo 1 viernes al mes

- **KIDOHO**

Método japonés que combina el trabajo fluido de taichi y el chikung con el yoga activo y la meditación zen. Una fórmula perfecta para unificar cuerpo, mente y espíritu.

- **CLASES EMBARAZADAS**

Presoterapia, danza del vientre, yoga para embarazadas, pilates, y mucho más.

- **DANZA DEL VIENTRE**

Baile femenino, sensual y sugerente que está basado en movimientos suaves y ondulados donde participa todo el cuerpo, sobre todo caderas, abdominales y pelvis.

- **COUNTRY**

Aprende a bailar como los auténticos cowboys.

- **CAPOEIRA**

Mezcla de lucha y danza de la cultura brasileña.