


## ACTIVIDADES DIRIGIDAS DEL GIMNASIO COVIBAR

TLF. 91 666 .70.78



<b>Aerobic</b>	10:00 - 10:50	LUNES-MIERCOLES-VIERNES
	18:00 - 18:50	LUNES-MIERCOLES-VIERNES
	19:00 - 19:50	LUNES-MIERCOLES-VIERNES
	20:00 - 20:50	LUNES-MIERCOLES-VIERNES

<b>Bosu</b> 	14:30 - 15:20	MARTES - JUEVES - VIERNES
	19:00 - 19:50	MARTES - JUEVES - VIERNES
	20:00 - 20:50	MARTES - JUEVES - VIERNES
	21:00 - 21:50	MARTES - JUEVES - VIERNES

<b>Bailes de Salon y Danza</b>	20:30 - 21:30	JUEVES ( Bailes de Salón )
	16:30 - 22:30	DE LUNES A JUEVES

<b>Cardiotono</b>	10:00 - 10:50	LUNES-MIERCOLES-VIERNES
-------------------	---------------	-------------------------

<b>Cardiobox</b>	20:00 - 20:50	LUNES-MIERCOLES-VIERNES
	21:00 - 21:50	LUNES-MIERCOLES-VIERNES
	21:00 - 21:50	MARTES - JUEVES - VIERNES

<b>Ciclo Indoor</b>	11:30 - 12:15	LUNES-MIERCOLES-VIERNES
	18:00 - 18:45	LUNES-MIERCOLES-VIERNES
	19:00 - 19:45	LUNES-MIERCOLES-VIERNES
	21:00 - 21:45	LUNES-MIERCOLES-VIERNES
	10:30 - 11:15	MARTES - JUEVES
	18:00 - 18:45	MARTES - JUEVES
	19:00 - 19:45	MARTES - JUEVES
	21:00 - 21:45	MARTES - JUEVES
	14:30 - 15:15	LUNES-MIERCOLES-VIERNES
	<b>Ciclo indoor PRO</b>	20:00 - 20:55
<b>Ciclo Juvenil</b>	17:00 - 17:45	MARTES-JUEVES/LUNES- MIERCOLES

<b>Danza del vientre</b>	18:00 - 19:00	LUNES - MIERCOLES
--------------------------	---------------	-------------------

### AEROBIC

Actividad física coreografiada realizada al ritmo de la música. El programa incluye clases de Step, Aerosalsa y ejercicios de fortalecimiento para conseguir una correcta compensación muscular.

### BOSU

La sesión más completa de trabajo funcional donde sobre el bosu y manteniendo el equilibrio hacemos un trabajo muscular y cardiovascular que, mejorará tu condición y aspecto físico.

### BAILES DE SALON Y DANZA

Estas actividades se desarrollan en el Centro Social Armando Rodriguez.

### CARDIOTONO

Actividad física no coreografiada de trabajo cardiovascular a través de la tonificación. Sesión muy sencilla y efectiva.

### CARDIOBOX

Clase muy divertida e intensa, aprenderás los golpes y patadas de las diferentes artes marciales al ritmo de la música y con la ayuda de unos sacos de boxeo.

### CICLO INDOOR

Actividad física colectiva, realizada sobre una bicicleta estática al ritmo de la música, en la que se efectúa un trabajo predominantemente cardiovascular de alta intensidad.

### DANZA DEL VIENTRE

Sesión de baile oriental caracterizado por su sensibilidad, reafirma el abdomen y la cintura y además de las piernas, glúteos y brazos, mejorando la coordinación.

### HIP-HOP

Clase de hip-hop donde aprenderás a bailar todos los estilos de esta cultura urbana: new style, ragga, popping, locking, r&b...

### URBAN DANCE / URBAN INFANTIL

<b>Hip Hop</b>	20:00 - 21:15	LUNES - MIERCOLES
	21:15 - 22:30	LUNES - MIERCOLES
<b>Urban Dance</b>	17:00 - 17:50	LUNES - MIERCOLES - VIERNES
<b>Urban Infantil</b>	17:00 - 17:50	MARTES - JUEVES - VIERNES
	18:00 - 18:50	MARTES - JUEVES
<b>B. PILATES JR</b>	17:00 - 17:50	MARTES - JUEVES

## ACTIVIDADES DIRIGIDAS DEL GIMNASIO COVIBAR

<b>Full-Contact</b>	21:30 - 22:30	MARTES - JUEVES
---------------------	---------------	-----------------

<b>Judo</b>	17:00 - 18:00	MARTES - JUEVES
	18:00 - 19:00	MARTES - JUEVES
	19:00 - 20:00	LUNES - MIERCOLES

<b>Karate</b>	17:00 - 18:00	LUNES-MIERCOLES-VIERNES
	18:00 - 19:00	LUNES-MIERCOLES-VIERNES
	20:00 - 21:00	LUNES-MIERCOLES-VIERNES
	21:00 - 22:00	LUNES-MIERCOLES-VIERNES
	19:00 - 20:00	MARTES-JUEVES
	20:00 - 21:00	MARTES-JUEVES

<b>Mantenimiento</b>	11:00 - 12:00	MARTES-JUEVES-VIERNES
----------------------	---------------	-----------------------

<b>Espalda Sana</b>	19:00 - 19:50	LUNES - MIERCOLES
	17:00 - 17:50	MARTES - JUEVES
	20:00 - 20:50	MARTES - JUEVES
	21:00 - 21:50	MARTES-JUEVES

<b>Pilates</b>	10:00 - 10:50	LUNES- MIERCOLES/MARTES-JUEVES
	11:00 - 11:50	LUNES- MIERCOLES/MARTES-JUEVES
	17:00 - 17:50	MARTES - JUEVES
	18:00 - 18:50	LUNES- MIERCOLES/MARTES-JUEVES

Baile moderno y actual para jóvenes entre 8 - 12 años y 12 - 16 años. Aprenderás a mover todo el cuerpo al ritmo de la música más actual.

### BOSU PILATES JUNIOR

Actividad dirigida a jóvenes entre 12 y 16 años con problemas de espalda: escoliosis, hiperlordosis o hiperlordosis que necesitan mejorar su actitud postural y fortalecer la musculatura que ayuda a sostener la columna erecta.

### FULL CONTACT

Arte marcial de combate total donde se mezcla el karate y el boxeo. Tiene poco de exhibición y mucho de realismo.

### G. MANTENIMIENTO

Gimnasia para mejorar las cualidades físicas básicas. Todas las edades.

### ESPALDA SANA

Sesiones destinadas a personas de todas las edades con problemas de espalda. En estas clases se busca fortalecer el abdomen y la espalda mediante la realización de ejercicios que ayuden a mejorar la postura y conciencia del propio cuerpo, incluyendo ejercicios de relajación y estiramientos.

### PILATES

El método Pilates es un método de acondicionamiento físico dirigido al desarrollo conjunto del cuerpo y la mente. El método contiene más de 500 ejercicios de fuerza y flexibilidad, se ocupa de reforzar y tonificar los músculos aparte de mejorar la postura, ganar flexibilidad y equilibrio.

### TAICHI

Entrenamiento psicocorporal para personas de cualquier edad y estado físico, que necesite o deseen moverse o caminar durante la clase. Es una técnica china basada en el trabajo respiratorio, mental y físico. Muy eficaz para: dolores cervicales, de hombros, lumbago, osteoporosis, sistema circulatorio e inmunológico, insomnio, ansiedad, falta de memoria...

	19:00 - 19:50	LUNES- MIERCOLES/MARTES-JUEVES
	20:00 - 20:50	LUNES- MIERCOLES/MARTES-JUEVES
	21:00 - 21:50	LUNES- MIERCOLES/MARTES-JUEVES
Pilates Rehabilitacion	17:00 - 18:00	LUNES - MIERCOLES

Tai chi	18:30 - 19:45	LUNES - MIERCOLES
	20:45 - 22:00	LUNES - MIERCOLES
Chikung	19:45 - 20:45	LUNES - MIERCOLES
Yoga	10:00 - 11:15	MARTES - JUEVES
	17:00 - 18:15	MARTES - JUEVES
	18:15 - 19:30	MARTES - JUEVES
	19:30 - 20:45	MARTES - JUEVES
	21:00 - 22:15	MARTES - JUEVES
Yoga - Terapia	10:00 - 11:15	LUNES - MIERCOLES

## YOGA

Actividad física dirigida a todo tipo de personas, es de gran ayuda en casos de problemas de espalda, insomnio, estrés, migrañas, hipertensión, falta de concentración, ansiedad, eczemas y depresión. La práctica del Yoga trata de forma global el cuerpo disolviendo tensiones musculares y mentales, proporciona elasticidad, revitaliza y fortalece el cuerpo y equilibra sistema nervioso y energético.

