

# PROGRAMA CLASES COLECTIVAS DEL 16 AL 30 DE SEPTIEMBRE 2017

## clubelencinar

### LUNES

| INIC  | FIN   | SALA | CLASE                            | INT | DIF |
|-------|-------|------|----------------------------------|-----|-----|
| 9:30  | 10:30 | 1    | GAP / Ariel                      | ♥♥  | *   |
| 9:30  | 10:30 | 2    | PILATES MATWORK / Paola Martinez | ♥♥  | **  |
| 9:30  | 10:30 | CY   | CYCLE-REEBOK / Dani              | #   | *   |
| 10:30 | 11:30 | 1    | FITNESS / Isaac                  | ♥♥♥ | *   |
| 10:30 | 11:30 | 2    | X-FIT / David                    | IND | IND |
| 11:30 | 12:30 | 2    | PILATES MATWORK / Paola Martinez | ♥   | *   |
| 14:30 | 15:30 | CY   | CYCLE-REEBOK / Elvira            | #   | *   |
| 14:30 | 15:30 | 1    | GLOBAL TRAINING / Isaac          | ♥♥♥ | *   |
| 19:00 | 20:00 | 1    | ZUMBA / Paola                    | ♥♥  | **  |
| 19:15 | 20:15 | 2    | YOGA / Angie                     | ♥♥  | *   |
| 20:00 | 21:00 | CY   | CYCLE-REEBOK / Daniel Alcalde    | #   | *   |
| 20:00 | 21:00 | 2    | MANTENIMIENTO / Marco            | ♥♥  | *   |

### MIÉRCOLES

| INIC  | FIN   | SALA | CLASE                              | INT | DIF |
|-------|-------|------|------------------------------------|-----|-----|
| 9:30  | 10:30 | CY   | CYCLE-REEBOK / David               | #   | *   |
| 9:30  | 10:30 | 2    | PILATES ADVANCE / Sonia            | ♥♥  | **  |
| 10:30 | 11:30 | 1    | PUMP / Isaac                       | ♥♥  | *   |
| 10:30 | 11:30 | 2    | PILATES FUNCIONAL / Paola Martinez | ♥♥  | *   |
| 11:30 | 12:30 | 1    | GAP / David                        | ♥♥♥ | *   |
| 14:30 | 15:30 | CY   | CYCLE-REEBOK / Elvira              | #   | *   |
| 19:15 | 20:15 | 2    | YOGA / Angie                       | ♥♥  | *   |
| 20:00 | 21:00 | 1    | GLOBAL TRAINING / Ariel            | ♥♥♥ | *   |
| 20:00 | 21:00 | CY   | CYCLE REEBOK / Jaime               | #   | *   |

### VIERNES

| INIC  | FIN   | SALA | CLASE                                 | INT | DIF |
|-------|-------|------|---------------------------------------|-----|-----|
| 9:30  | 10:30 | 1    | PUMP / Isaac                          | #   | *   |
| 9:30  | 10:30 | CY   | CYCLE-REEBOK / Ricardo                | #   | *   |
| 9:00  | 10:00 | 2    | YOGA / Angie                          | ♥♥  | **  |
| 10:30 | 11:30 | 1    | RITMOS TRAINING / Hugo                | ♥♥  | **  |
| 11:30 | 12:30 | 2    | PILATES MATWORK / Brenda              | ♥   | *   |
| 14:30 | 15:30 | 2    | PILATES REEDUCACIÓN POSTURAL / Brenda | ♥   | *   |
| 14:30 | 15:30 | CY   | FIT-CYCLE-REEBOK / Ariel              | #   | *   |
| 18:30 | 19:30 | 1    | FITNESS / Paola                       | #   | *   |
| 19:30 | 20:30 | CY   | CYCLE-REEBOK / Elvira                 | #   | *   |

#### INFORMACIÓN GENERAL

- Se prohíbe el uso de teléfonos móviles durante el desarrollo de las sesiones.
- Por cuestiones de seguridad se prohíbe la entrada a las clases una vez transcurridos 10 min. desde su inicio sin consultar previamente al profesor.
- Los profesores del gimnasio CLUB EL ENCINAR, están debidamente titulados y son expertos en las actividades que imparten.
- Se recomienda presentarse al profesor el 1er día de clase.

Horario del club : Lunes a Viernes de 7:30 - 22:30

Sábados de 10:00 - 22:00 / Domingos y Festivos 11:00 - 21:00

# permite autoregular el nivel de carga a las capacidades de cada uno  
IND: Intensidad y dificultad adaptada a los asistentes y a la programación.

\*\* Grupos especiales de pago. Información e inscripción en recepción club

M: Sala Marconi

## CAMBIOS Y NOVEDADES

### MARTES

| INIC  | FIN   | SALA | CLASE                    | INT | DIF |
|-------|-------|------|--------------------------|-----|-----|
| 8:00  | 9:00  | CY   | CYCLE-REEBOK / Isaac     | #   | *   |
| 9:00  | 10:30 | 2    | YOGA / Javier            | ♥♥  | **  |
| 9:30  | 10:30 | 1    | PUMP/ Ariel              | #   | *   |
| 10:30 | 11:30 | 1    | FITNESS / Ariel          | ♥♥♥ | *   |
| 11:30 | 12:30 | 2    | PILATES MATWORK / Brenda | ♥   | *   |
| 14:15 | 15:15 | 2    | PILATES MATWORK / Brenda | ♥   | *   |
| 14:30 | 15:00 | 1    | PUMP / Hugo              | #   | *   |
| 15:00 | 15:30 | 1    | TONO / Hugo              | ♥♥  | *   |
| 15:30 | 16:30 | 2    | PILATES MATWORK / Hugo   | ♥♥  | **  |
| 18:00 | 19:00 | 1    | STEP-TONO / Hugo         | ♥♥♥ | **  |
| 19:00 | 20:00 | 1    | GLOBAL TRAINING / Hugo   | ♥♥♥ | *   |
| 19:00 | 20:00 | 2    | X-FIT / Marco            | IND | IND |
| 20:00 | 21:00 | M    | BOXEO ADULTOS / Pablo    | IND | IND |
| 20:00 | 21:00 | 2    | PILATES MATWORK / Javier | ♥   | **  |
| 20:00 | 21:00 | CY   | CYCLE-REEBOK / Elvira    | #   | *   |

### JUEVES

| INIC  | FIN   | SALA | CLASE                          | INT | DIF |
|-------|-------|------|--------------------------------|-----|-----|
| 8:00  | 9:00  | CY   | CYCLE-REEBOK / Marco           | #   | *   |
| 9:00  | 10:30 | 2    | YOGA / Javier                  | ♥♥  | **  |
| 9:30  | 10:30 | 1    | GAP / Marco                    | ♥♥  | *   |
| 9:30  | 10:30 | FIT  | CIRCUITO FUNCIONAL / David     | ♥♥  | *   |
| 10:30 | 11:30 | 2    | X-FIT / David                  | IND | IND |
| 10:30 | 11:30 | 1    | PILATES MEDICINE BALL / Brenda | ♥   | **  |
| 14:30 | 15:30 | 1    | BOX TRAINING / Isaac           | ♥♥  | **  |
| 14:30 | 15:00 | 1    | ZUMBA / Hugo                   | ♥♥♥ | **  |
| 15:00 | 15:30 | 1    | GAP / Hugo                     | ♥♥  | *   |
| 15:30 | 16:30 | 2    | PILATES MATWORK / Hugo         | ♥   | *   |
| 18:00 | 18:30 | 1    | STEP / Hugo                    | ♥♥♥ | **  |
| 18:30 | 19:00 | 1    | GAP / Hugo                     | ♥♥  | *   |
| 19:00 | 19:45 | 1    | GLOBAL TRAINING / Hugo         | ♥♥♥ | *   |
| 19:45 | 20:30 | 2    | ZUMBA / Hugo                   | ♥♥  | **  |
| 20:00 | 21:00 | 2    | X-FIT / Marco                  | IND | IND |
| 20:00 | 21:00 | M    | BOXEO ADULTOS / Pablo          | IND | IND |
| 20:00 | 21:00 | CY   | CYCLE-REEBOK / Elvira          | #   | *   |

### SÁBADO

| INIC  | FIN   | SALA | CLASE                    | INT | DIF |
|-------|-------|------|--------------------------|-----|-----|
| 11:00 | 12:00 | 1    | GLOBAL TRAINING / Elvira | ♥♥♥ | *   |
| 11:00 | 12:00 | 2    | X-FIT / Hugo             | IND | IND |
| 12:10 | 13:10 | CY   | CYCLE - REEBOK / Elvira  | #   | *   |
| 12:00 | 13:00 | 1    | FITNESS / Hugo           | ♥♥♥ | *   |
| 13:00 | 14:00 | 1    | PILATES-STRECHING / Hugo | ♥   | *   |

### DOMINGO

| INIC  | FIN   | SALA | CLASE                   | INT | DIF |
|-------|-------|------|-------------------------|-----|-----|
| 11:10 | 12:10 | 1    | WORKOUT / Ariel         | ♥♥♥ | *   |
| 12:10 | 13:10 | 1    | PILATES MATWORK / Ariel | ♥♥  | *   |
| 12:00 | 13:00 | CY   | CYCLE - REEBOK / Adrián | #   | *   |
| 13:00 | 13:30 | 1    | ABDOMINALES / Adrián    | ♥♥  | *   |
| 13:30 | 14:00 | 1    | STRECHING / Adrián      | ♥   | *   |

|            |        |          |          |               |
|------------|--------|----------|----------|---------------|
| Intensidad | ♥ Baja | ♥♥ Media | ♥♥♥ Alta | ♥♥♥♥ Muy Alta |
| Dificultad | * Baja | ** Media | *** Alta | **** Muy Alta |

## DESCRIPCION DE CLASES COLECTIVAS

**Abdominales:** trabajo específico de la musculatura abdominal, esencial para una correcta postura.

**Boxeo:** actividad encaminada al aprendizaje de la técnica de este deporte, se enseñan las diferentes técnicas de golpeo, defensa, desplazamiento de un boxeador. Ganarás agilidad, fuerza y resistencia. Mejorarás tu defensa personal sin sufrir riesgos.

**Box training:** entrenamiento cardiovascular donde se utilizan movimientos de box y pick boxing para aprender su técnica y coordinación básica. Se termina con un bloque de preparación física y resistencia. Por sus características tiene un alto consumo calórico y por tanto alta intensidad.

**Circuito Funcional:** Sesión orientada a la mejora de la condición física general por medio de ejercicios funcionales, utilizando principalmente ejercicios globales, autocargas y ejecutados a una intensidad media-alta.

**Cycle reebok:** entrenamiento cardiovascular sobre una bicicleta estática especial para esta modalidad, se juega con la música para motivar, pero también sirve para seguir un ritmo de pedaleo (cadencia). Es una clase apta para todo tipo de personas.

**Fit-Cycle Reebok:** entrenamiento cardiovascular sobre una bicicleta estática con música como elemento motivador combinada con fases de tonificación. Clase apta para todo tipo de personas, trabajo exigente.

**Fitness:** entrenamiento de tonificación muscular donde se trabajan todos los grupos musculares y se utilizan gran variedad de material y técnicas de entrenamiento.

**GAP:** Trabajo dinámico de tonificación basado en la mejora de Glúteos-Abdominales-Piernas.

**Global Training:** Sesión dividida, una primera parte de entrenamiento cardiovascular y una segunda parte de tonificación muscular destinada a quemar muchas calorías.

**Mantenimiento:** trabajo destinado al mantenimiento y mejora de la resistencia, fuerza y flexibilidad.

**Pilates Matwork:** sesión de método Pilates destinada a aprender la técnica, mejorar la flexibilidad, fuerza del centro del cuerpo, corrección postural y estabilidad corporal general.

**Pilates Funcional:** sesión de método Pilates en la que se realizan ejercicios funcionales con el propio cuerpo y diferentes implementos con precisión y calidad de movimiento.

**Pilates Advance:** sesión de método Pilates destinada a aquellas personas con un control corporal avanzado y/o que tengan gran experiencia en el método. Los ejercicios exigen una técnica y control elevado.

**Pilates reeducación postural:** la sesión se divide en dos partes, una primera específica de Pilates y una segunda de ejercicios para obtener mejoras posturales combinando fuerza, coordinación, flexibilidad y respiración.

**Pilates Medicine Ball:** sesión de Pilates Matwork en la que se utilizan balones medicinales.

**Pump:** es un entrenamiento de fuerza resistencia y tonificación muscular utilizando barras y discos en donde cada alumno puede adaptar la intensidad del trabajo a su nivel de entrenamiento, se trabajan los principales grupos musculares del cuerpo.

**Ritmos training:** sesión muy dinámica de entrenamiento cardiovascular basado en distintos tipos de estilos musicales (samba, batucada, merengue, etc).

**Step:** actividad que combina el entrenamiento de resistencia con el de coordinación dinámica general utilizando el "step" o cajón de altura regulable junto con coreografía.

**Stretching:** trabajo específico de flexibilidad mediante técnicas de estiramientos y relajación

**Studio Dance:** sesión orientada a niños en dos modalidades según su edad (Infantil y Junior), con una base musical se realizan actividades de baile donde se trabaja la coordinación y el ritmo.

**Tono:** trabajo de tonificación de la musculatura mediante ritmos musicales.

**Yoga:** sesión caracterizada por sus técnicas de estiramientos, respiración y relajación, buscando la mejora de la conexión cuerpo-mente.

**Workout:** sesión de entrenamiento intensa con música como elemento motivador donde se trabaja la resistencia cardiovascular para la quema de grasas.

**X-Fit:** Entrenamiento funcional de alta intensidad en grupo enfocados a la mejora integral de la condición física. Seguimiento personalizado y equipamiento de última generación.

**Zumba:** actividad rítmica dinámica donde se combinan diferentes ritmos latinos como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba. Trabajo cardiovascular y muscular, equilibrio y flexibilidad.