

		LUNES						VALIDEZ DIA 06 / 09 /2010						MARTES					
HORAS	SALA A	SALA B	SALA C	SALA D	FITNESS	PISCINA	GUARDERÍA	HORAS	SALA A	SALA B	SALA C	SALA D	FITNESS	PISCINA	GUARDERÍA				
7 A 7:30								7 A 7:30											
7:30 A 8			CICLO INDOOR					7:30 A 8					SWICHING						
8 A 8:30								8 A 8:30					ABD. Y ESTIR.						
8:30 A 9					ABDOMINALES			8:30 A 9											
9 A 9:30				DEF.PERS.				9 A 9:30											
9:30 A 10		LATINO	CICLO INDOOR	S.A.C. JUTSU		9:45 H. AQUA FITNESS		9:30 A 10		BOX TRAINING	CICLO INDOOR	* PILATES		9:45 H. AQUA FITNESS					
10 A 10:30								10 A 10:30											
10:30 A 11	INDOOR WALKING	G.A.P.		* PILATES	ABDOMINALES	ENT.NATACION		10:30 A 11		POWER TRAINING		SEVILLANAS	ABDOMINALES						
11 A 11:30								11 A 11:30											
11:30 A 12				TAICHI CHIKUNG	ABDOMINALES			11:30 A 12				SALSA MERENGUE	ABDOMINALES						
12 A 12:30								12 A 12:30											
12:30 A 13								12:30 A 13											
13 A 13:30				YOGA				13 A 13:30											
13:30 A 14								13:30 A 14											
14 A 14:30					ABDO. Y ESTIR.	ENT.NATACION		14 A 14:30					ABDO. Y ESTIR.	ENT.NATACION					
14:30 A 15			CICLO INDOOR			INICIACION 14:15		14:30 A 15						AVANZADO 14:15					
15 A 15:30					15:15 H. ABDO.			15 A 15:30						15:15 H. ABDO.					
15:30 A 16		PILATES						15:30 A 16				CICLO INDOOR							
16 A 16:30								16 A 16:30											
16:30 A 17								16:30 A 17											
17 A 17:30								17 A 17:30				YOGA							
17:30 A 18			CICLO INDOOR	B.MODERNO INFANTIL		CURSOS NATACION INFANTIL		17:30 A 18											
18 A 18:30		BOX TRAINING	* CICLO INDOOR	S.A.C JUTSU				18 A 18:30	* INDOOR WALKING	G.A.P.			TAICHI		CURSOS NATACION INFANTIL				
18:30 A 19								18:30 A 19			CICLO INDOOR								
19 A 19:30	* INDOOR WALKING	AEROBIC	* CICLO INDOOR	INFANTIL	ABDOMINALES			19 A 19:30	* INDOOR WALKING	LATINO	INDOOR * CICLO	* PILATES	ABDOMINALES						
19:30 A 20								19:30 A 20											
20 A 20:30		POWER TRAINING	INDOOR	S.A.C. JUTSU	ABDOMINALES	TRIATLÓN		20 A 20:30	* INDOOR WALKING	POWER TRAINING	INDOOR	CAPOEIRA	ABDOMINALES	CARRERA TRIATLÓN					
20:30 A 21	* INDOOR WALKING							20:30 A 21			CICLO INDOOR			20:15 H. AQUA FITNESS					
21 A 21:30					ABDOMINALES			21 A 21:30					ABDOMINALES						
21:30 A 22								21:30 A 22											
22 A 22:30								22 A 22:30											
		MIERCOLES						JUEVES											
HORAS	SALA A	SALA B	SALA C	SALA D	FITNESS	PISCINA	GUARDERÍA	HORAS	SALA A	SALA B	SALA C	SALA D	FITNESS	PISCINA	GUARDERÍA				
7 A 7:30								7 A 7:30											
7:30 A 8	INDOOR WALKING							7:30 A 8					SWICHING						
8 A 8:30								8 A 8:30					ABD. Y ESTIR.						
8:30 A 9								8:30 A 9											
9 A 9:30								9 A 9:30					DEF.PERS.						
9:30 A 10	INDOOR WALKING			* PILATES		9:45 H. AQUA FITNESS		9:30 A 10		POWER BOX	CICLO INDOOR	S.A.C. JUTSU		9:45 H. AQUA FITNESS					
10 A 10:30		T.B.C.	CICLO INDOOR		ABDOMINALES	ENT.NATACION		10 A 10:30	INDOOR WALKING	G.A.P.			ABDOMINALES						
10:30 A 11								10:30 A 11											
11 A 11:30								11 A 11:30											
11:30 A 12				TAICHI	ABDOMINALES			11:30 A 12				SALSA MERENGUE	ABDOMINALES						
12 A 12:30								12 A 12:30											
12:30 A 13								12:30 A 13											
13 A 13:30				YOGA				13 A 13:30											
13:30 A 14								13:30 A 14											
14 A 14:30								14 A 14:30					ABDO. Y ESTIR.	ENT.NATACION					
14:30 A 15					F.CONDITION			14:30 A 15						INICIACION 14:15					
15 A 15:30								15 A 15:30					15:15 H. ABDOM.						
15:30 A 16		PILATES						15:30 A 16				CICLO INDOOR							
16 A 16:30								16 A 16:30											
16:30 A 17								16:30 A 17											
17 A 17:30								17 A 17:30											
17:30 A 18			CICLO INDOOR	B.MODERNO INFANTIL		CURSOS NATACION INFANTIL		17:30 A 18											
18 A 18:30		POWER BOX	* CICLO INDOOR	S.A.C JUTSU				18 A 18:30		T.B.C.	* CICLO INDOOR	* PILATES			CURSOS NATACION INFANTIL				
18:30 A 19								18:30 A 19											
19 A 19:30	* INDOOR WALKING	POWER TRAINING	INDOOR	INFANTIL	ABDOMINALES			19 A 19:30	INDOOR WALKING	STEP	CICLO INDOOR	SEVILLANAS	ABDOMINALES	CARRERA TRIATLÓN					
19:30 A 20								19:30 A 20											
20 A 20:30		STEP	CICLO INDOOR	S.A.C. JUTSU	ABDOMINALES	TRIATLÓN		20 A 20:30		POWER BOX	INDOOR		ABDOMINALES	20:15 H. AQUA FITNESS					
20:30 A 21	* INDOOR WALKING							20:30 A 21	* INDOOR WALKING	POWER TRAINING			ABDOMINALES						
21 A 21:30					ABDOMINALES			21 A 21:30											
21:30 A 22								21:30 A 22											
22 A 22:30								22 A 22:30											
ACTIVIDADES DE COLOR :		ACTIVIDADES PARA TODO TIPO DE CUOTAS																	
ACTIVIDADES DE COLOR :		ACTIVIDADES PARA CUOTAS PREMIUM Y PREMIUM PLUS																	
ACTIVIDADES DE COLOR :		ACTIVIDADES PARA CUOTAS PREMIUM PLUS																	
ACTIVIDADES DE COLOR :		ACTIVIDADES INFANTILES																	
INTERESADOS EN PADEL Y TENIS INFANTIL CONSULTAR HORARIOS EN RECEPCION.																			
RESERVA TU PLAZA EN LA SALA DE FITNESS O A TRAVÉS DE INTERNET (WWW.CLUBSTADIO.COM) COGIENDO TU TARJETA PARA LAS ACTIVIDADES DE PILATES, INDOOR WALKING Y CICLO INDOOR EN LAS HORAS MARCADAS CON *																			
RESERVA TU PLAZA DE GUARDERÍA(MÍNIMO) CON UN DÍA DE ANTELACION.																			

		VIERNES				VALIDEZ DÍA 06 / 09 /2010				SÁBADO						
HORAS	SALA A	SALA B	SALA C	SALA D	FITNESS	PISCINA	GUARDERÍA	HORAS	SALA A	SALA B	SALA C	SALA D	FITNESS	PISCINA	GUARDERÍA	
7 A 7:30								9 A 9:30								
7:30 A 8			CICLO INDOOR					9:30 A 10						CURSOS		
8 A 8:30								10 A 10:30			* CICLO INDOOR			NATACIÓN INFANTIL		
8:30 A 9					ABDOMINALES			10:30 A 11	* INDOOR WALKING							
9 A 9:30								11 A 11:30				* PILATES				
9:30 A 10	POWER TRAINING			* PILATES				11:30 A 12					ABDOMINALES			
10 A 10:30		AERODANCE	CICLO INDOOR					12 A 12:30						PERDIDA CALÓRICA		
10:30 A 11								12:30 A 13								
11 A 11:30								13 A 13:30								
11:30 A 12					ABDOMINALES			13:30 A 14								
12 A 12:30								14 A 14:30								
12:30 A 13								14:30 A 15	TRIATHLÓN CICLISMO OUTDOOR: TODOS LOS SÁBADOS A LAS 10 DE LA MAÑANA SALIDAS EN BICICLETA DESDE LA ENTRADA DEL CLUB HACIA DIFERENTES PUNTOS DE ALICANTE. ¡ PRUÉBALO !							
13 A 13:30								15 A 15:30								
13:30 A 14								15:30 A 16								
14 A 14:30					ABDO. Y ESTIR.			16 A 16:30								
14:30 A 15			CICLO INDOOR					16:30 A 17								
15 A 15:30								17 A 17:30								
15:30 A 16								17:30 A 18								
16 A 16:30								18 A 18:30								
16:30 A 17								18:30 A 19					F.CONDITION			
17 A 17:30								19 A 19:30			CICLO INDOOR					
17:30 A 18								19:30 A 20								
18 A 18:30	POWER TRAINING			DANZA ORIENTAL				20 A 20:30						ABDOMINALES		
18:30 A 19		* CICLO INDOOR		* PILATES				20:30 A 21								
19 A 19:30	G.A.P.								DOMINGO							
19:30 A 20		* CICLO INDOOR							HORAS	SALA A	SALA B	SALA C	SALA D	FITNESS	PISCINA	GUARDERÍA
20 A 20:30	* INDOOR WALKING			SALSA MERENGUE	ABDOMINALES	TRIATHLÓN		9 A 9:30								
20:30 A 21								9:30 A 10								
21 A 21:30					ABDOMINALES			10 A 10:30								
21:30 A 22								10:30 A 11	* INDOOR WALKING							
22 A 22:30								11 A 11:30		POWER TRAINING						
								11:30 A 12					ABDOMINALES			
ACTIVIDADES DE COLOR :		ACTIVIDADES PARA TODO TIPO DE CUOTAS						12 A 12:30								
ACTIVIDADES DE COLOR :		ACTIVIDADES PARA PREMIUM Y PREMIUM PLUS						12:30 A 13					F.CONDITION			
ACTIVIDADES DE COLOR :		ACTIVIDADES PARA CUOTAS PREMIUM PLUS						13 A 13:30								
ACTIVIDADES DE COLOR :		ACTIVIDADES INFANTILES						13:30 A 14								
AEROBIC: Ejercicio aeróbico de intensidad media/alta a través de una coreografía que va progresando al ritmo de la música. Combina el baile con la quemada calórica.					ENTRENAMIENTO NATACIÓN: Actividad orientada al perfeccionamiento de la técnica de los diferentes estilos de natación. Ideal para completar tu entrenamiento mejorando tu					POWER TRAINING: Clase que se trabaja la fuerza resistencia, ideal para tonificar todos los grupos musculares. Todos los instructores siguen la misma coreografía, cambiándose cada tres meses como un entrenamiento en la sala de fitness.						
AERODANCE: Clase de aerobio introduciendo elementos del baile y la danza, se trata de una progresión coreográfica con movimientos de brazos y pasos más danzados. Para quien le gusta el aerobio pero no quiere renunciar a la danza y el jazz.					GAP: Tonificación muscular centrada en glúteos, abdominales y piernas, empezando con un calentamiento aeróbico.					SALSA Y MERENGUE: Clase de bailes con sabor caribeño: salsa, merengue, bachata y cha cha cha.						
AQUAFITNESS: Trabajo de tonificación muscular en piscina no profunda al ritmo de la música. Se obtiene una mejora de la capacidad cardiorrespiratoria, la flexibilidad, la coordinación, el ritmo y la agilidad.					INDOOR WALKING: Actividad aeróbica de alta intensidad desarrollada sobre una máquina elíptica al ritmo de la música. Simulación de					SEVILLANAS: Aprende a bailar sevillanas con nosotros y viaja a la Feria de Abril sin que se note que no eres sevillano.						
BOX TRAINING Ejercicio aeróbico de alta intensidad que combina diferentes disciplinas como; boxeo, taekwondo, kick boxing... Una manera super divertida de quemar calorías y					LATINO: Clase de baile cuyo origen es el aerobio. Se diferencia de éste en que la música es latina y también la mayoría de sus pasos de baile. Se trata					STEP: Ejercicio aeróbico de intensidad media/alta consistente en subir y bajar de un escalón al ritmo de la música. Combina diferentes pasos hasta llegar a una coreografía final.						
CAPOEIRA: La capoeira es una expresión cultural de lucha de origen afrobrasileño y desarrollada en Brasil, que engloba diversas facetas. La más conocida es la faceta de la expresión corporal.					S.A.C. JUTSU: Es un sistema de defensa personal, basado en el combate total, creado para poder responder ante cualquier circunstancia de lucha.					TAICHI: Variedad de técnicas de la medicina china tradicional que comprenden la mente, la respiración y el ejercicio físico. Ideal para aprender a relajarse y concentrarse en uno mismo, mejorar la coordinación y el equilibrio, estimular las defensas y el metabolismo, etc. Apto para todos los públicos de todas las edades.						
CICLO INDOOR: Ejercicio aeróbico de intensidad media/alta que simula una etapa de vuelta ciclista. Se desarrolla sobre una bicicleta estática con el acompañamiento de la música. ¡No olvides tu botella de agua!					PILATES: Es un trabajo de acondicionamiento ,donde se trabaja el cuerpo de manera global, siempre desde el centro (abdomen,core) hacia afuera Ideal para trabajar músculos internos					TBC: Trabajo de tonificación que comprende todos los grupos musculares al ritmo de la música. Se diferencia del Power Training en que cada instructor lleva a cabo diferentes tipos de ejercicios y con distintos acompañamientos musicales. La clase						
DANZA DEL VIENTRE: Bailes árabes basados en el movimiento de la cadera, podrás bailar el giro sufi, la danza del candelabro y otras danzas modernas con elementos como					POWER BOX: Ejercicio aeróbico de alta intensidad, donde se combina técnicas diferentes de kick boxing,boxeo...Descarga adrenalina golpeando al					YOGA: Doctrina hindú consistente en controlar el cuerpo y concentrar la mente. Ideal para quien quiere relajarse y mantenerse en forma al mismo tiempo.						
RESERVA TU PLAZA EN LA SALA DE FITNESS O A TRAVÉS DE INTERNET (WWW.CLUBSTADIO.COM) COGIENDO TU TARJETA PARA LAS ACTIVIDADES DE PILATES, INDOOR WALKING Y CICLO INDOOR EN LAS HORAS MARCADAS CON *																