



CLASES COLECTIVAS MAYO 2012

www.clubatlas.es



CICLISMO INDOOR: Súbete a la bici y diviértete en los emocionantes recorridos que te preparan nuestros monitores, una sesión muy divertida. La duración de la clase es de unos 45 minutos. En este tiempo perderás alrededor de unas 700 calorías, es una clase cardiovascular en la que perderás muchas calorías.

"TE ENGANCHARÁ"

PILATES: El método busca el alargamiento, la flexibilidad y la tonificación de los grandes grupos musculares, sin olvidarse de los pequeños músculos profundos. Te concentras en tu cuerpo lo alineas y siente como lo tonificas de una forma diferente y sin aburrirte. Una manera diferente de hacer deporte. Duración de la clase de 1 hora.

ABD: Clase colectiva de 30 minutos en la que reducirás tu abdomen de una forma diferente al ritmo de la música y con una variedad de ejercicios que te sorprenderá.

ABDOMEN PERFECTO!!

COMBAT: Es una mezcla de artes marciales y otros de entrenamiento aeróbico. Es una buena forma de liberar estrés, estar en buena forma física y perder peso.

IMPACTANTE.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	CICLO INDOOR Isa 14:30 15:15	ABD Vicent 19:30 20:00	CICLO INDOOR Diana 14:30 15:15	
CICLO INDOOR Isa 19:30 20:15	PILATES Diana 19:30 20:30	CICLO INDOOR Monica 20:15 21:00	PILATES Diana 19:30 20:30	COMBAT Uge 19:30 20:00
CICLO INDOOR Isa 20:15 21:00	CICLO INDOOR Uge 20:15 21:00	ABD Vicent 21:00 21:30	CICLO INDOOR Diana 20:30 21:15	
ABD Vicent 21:00 21:30	CICLO INDOOR Uge 21:00 21:45			

www.clubatlas.es