

## CURSOS NATACIÓN ADULTOS 2018-2019

<b>HORARIO</b>	<b>LUNS/MERCORES</b>	<b>HORARIO</b>	<b>MARTES/XOVES</b>
09:00-09:45	NATACION ADULTOS 1	20:30-21:15	NATACIÓN ADULTOS 2
10:00-10:45	NATACION ADULTOS 2		
20:15-21:00	NATACION ADULTOS 3		
21:00-21:45	NATACION ADULTOS 1		

## ACTIVIDADES DIRIXIDAS 2018-2019

<b>HORARIO</b>	<b>LUNS/MERCORES/VENRES</b>	<b>LUNS/MERCORES</b>	<b>MARTES/XOVES</b>
08:15-09:00	PILATES		
09:00-09:45	NATACIÓN SAUDABLE		MIX TRAINNING*
10:00-10:45	SPINNING		PILATES
19:30-20:15		PILATES	INTERVAL
		TRX	
20:15-21:00		SPINNING	SPINNING
			TRX
21:00-21:45		PUMP-COMBAT	SPINNING
			TRX

\*Esta actividade implica adestramento mixto: Funcional, Circuito, Spinning, Carrera, etc. E unha clase mixta desafiante, de media e alta intensidade. Programada para o adestramento da forza, resistencia, coordinación, flexibilidade e equilibrio, favorecendo a mobilidade xeral, producindo gran gasto calórico, disminución de grasa, definición e tonificación muscular. ¡Cada clase será un estímulo completamente novo e desafiante para o corpo!