

HORARIO GIMNASIO

1-31 DICIEMBRE 2018

GLOW CLUB

FITNESS • BEAUTY

PUERTO BANÚS

ACTIVIDADES EN SALA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
08:45-9:15 SALA FITNESS		CIRCUITO FIT GLOW				
09:30-10:30	CARDIO-TONING	TONING STYLE	TONING STYLE	TONING STYLE	CARDIO-TONING	
09:30-10:30 SALA 2			ZUMBA			
09:30-10:15	SPINNING	CICLO	SPINNING	CICLO	SPINNING	CICLO INDOOR (10:00-10:45)
10:30-11:30	CICLO	CICLO	CICLO VISUAL	CICLO	CICLO	CICLO INDOOR (11:00-11:45)
10:30-11:30	PILATES	YOGA (75')	PILATES	YOGA (75')	ZUMBA	TONING STYLE
12:30-13:30	CICLO LIBRE VISUAL					
14:30-15:30 SALA FITNESS		CIRCUITO FIT GLOW				
16:30-17:30	KICKBOXING K9 (7-11 AÑOS)		KICKBOXING K9 (7-11 AÑOS)			
17:30-18:30 SALA 2			DANZA (8-13 AÑOS)			
18:00-19:00	TONING STYLE	CARDIO BOX	CARDIO-TONING	CARDIO BOX	TONING STYLE (18:15-19:15)	
19:00-20:00	YOGA (75')	LES MILLS	CIRCUITO GLOW	YOGA (75')		
19:15-20:15	CICLO	CICLO INDOOR	CICLO	CICLO INDOOR	CICLO VISUAL	

ACTIVIDADES EN PISCINA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
08:30-09:30	NADO LIBRE ADULTOS					
09:30-10:15						NATACIÓN NIVEL 0A y 2A
10:00-10:45		AQUATRANING AVANZADO		AQUATRANING AVANZADO		
10:20-11:10						NATACIÓN NIVEL 1A y 3A
11:00-11:45	AQUAGYM (45')	AQUAGYM (45')	AQUAGYM (45')	AQUAGYM (45')	AQUAGYM (45')	
11:15-12:00						AQUAGYM (45')
12:00-15:30	NADO LIBRE FAMILIAR					
16:40-17:25	NATACIÓN NIVEL 0B y 1B	NATACIÓN NIVEL 0A y 2A	NATACIÓN NIVEL 1D y 3B	NATACIÓN NIVEL 0B y 1B	NATACIÓN NIVEL 1D y 3B	
17:35-18:20	NATACIÓN NIVEL 1C y 4	NATACIÓN NIVEL 1A y 3A	NATACIÓN NIVEL 2B y 5	NATACIÓN NIVEL 1C y 4	NATACIÓN NIVEL 2B y 5	
19:30-20:15	AQUATONO	AQUACIRCUITO	BURN CALORIES	AQUADINAMIC GLOW	AQUATRANING (45')	
21:00-21:30	CIERRE PISCINA: 21:30					

HORARIO ESPECIAL GLOW CLUB

GLOW WELLNESS & FITNESS

LUNES 24 DE DICIEMBRE: 9:00-14:00

MARTES 25 DE DICIEMBRE: CERRADO

LUNES 31 DE DICIEMBRE: 9:00-14:00

MARTES 01 DE ENERO: CERRADO

LUNES 07 DE ENERO: 9:00-16:00

GLOW BEAUTY

LUNES 24 DE DICIEMBRE: 9:00-16:00

MARTES 25 DE DICIEMBRE: CERRADO

LUNES 31 DE DICIEMBRE: 9:00-16:00

MARTES 01 DE ENERO: CERRADO

LUNES 07 DE ENERO: CERRADO

DEL 26-30 DE DICIEMBRE: PISCINA CERRADA POR TAREAS DE MANTENIMIENTO. SE CANCELAN LAS CLASES DE AGUA.

DEL 23 DE DICIEMBRE - 6 DE ENERO: VACACIONES GLOW KIDS.

CARDIO

Se considera ejercicio cardiovascular, a todas aquellas actividades que movilizan grandes masas corporales, obteniendo la energía predominantemente a través de sistemas de carácter aeróbico. Se trata de actividades prolongadas que requieren que el cuerpo aumente la frecuencia cardiaca y el ritmo respiratorio con el fin de suministrar oxígeno a los músculos que están trabajando.

TONIFICACIÓN

Actividades que se realizan con el objetivo de desarrollar un apariencia física con un gran énfasis en la musculatura. Se basa en la realización de muchas repeticiones y baja resistencia. Estos actividades engloban normalmente un entrenamiento de fuerza y ejercicio cardiovascular para quemar calorías.

COREO-CARDIO

Actividades en las que se realiza un ejercicio cardiovascular a través coreografías, orientadas a definir el cuerpo a través de ejercicios suaves y coordinados con música.

CARDIO Y TONIFICACIÓN

Actividades en las que se combinan los principios de las actividades de tonificación (repeticiones con poco peso) y cardio (aumentando la frecuencia cardiaca para quemar calorías).

EQUILIBRIO

El equilibrio es una cualidad fundamental para nuestro rendimiento y nuestra vida diaria. Los ejercicios para el equilibrio tienen como objeto evitar que las articulaciones sufran los efectos del desequilibrio, como el aumento de la presión en los ligamentos, los tendones o los discos intervertebrales. Se entrena en las clases de yoga, pilates, etc...

ACTIVIDADES PARA NIÑOS

Clases para los más pequeños de la casa adaptadas a diferentes niveles y por edades, tanto en seco como en piscina.

GLOW WELLNESS & FITNESS

Avda. Playas del Duque s/n,
Casa Sevilla, 29660
Puerto Banús - Marbella.
Tel: (+34) 952 908 507

www.glowclub.es

HORARIO

LUNES A VIERNES: 08:00 - 21:30H.
SÁBADOS Y FESTIVOS: 09:00 - 15:30H.