

# PINATARARENA

## HORARIO

### LUNES

	Sala Ciclo	Sala Polivalente	Sala Balance	Piscina	Fitness
7 - 7:15					
7:15 - 8	CICLOINDOOR				
8 - 8:15	CICLOINDOOR				
8:30 - 9		PILATES			
9 - 9:30					
9:30 - 10	CICLOINDOOR	ZUMBA	SFXCORE		
10 - 10:30	CICLOINDOOR				
10:30 - 11		BODY JUMP	FITBALL	AQUAGYM	
11 - 11:30					
11:30 - 12			ESTIRAMIENTOS		
12 - 12:30					
12:30 - 13					
13 - 13:30					
13:30 - 14					
14 - 14:30					
14:30 - 15		BODY PUMP			
15 - 15:30					
15:30 - 16					
16 - 16:30					
16:30 - 17					
17 - 17:30					
17:30 - 18	CICLOINDOOR			PRENATACIÓN	
18 - 18:30					
18:30 - 19		BODY PUMP	YOGA		
19 - 19:30					
19:30 - 20	CICLOINDOOR	ZUMBA		AQUAGYM	
20 - 20:30	CICLOINDOOR				
20:30 - 21		BODY PUMP	PILATES		
21 - 21:30					
21:30 - 22	CICLOINDOOR				
22 - 22:30	CICLOINDOOR				
22:30 - 23					
23 - 23:30					

\* Horario sujeto a modificaciones

# PINATARARENA

## HORARIO

### MARTES

	Sala Ciclo	Sala Polivalente	Sala Balance	Piscina	Fitness
7 - 7:15					
7:15 - 8		ZUMBA			
8 - 8:15					
8:30 - 9		SFXCORE			
9 - 9:30					
9:30 - 10		BODY COMBAT	GAP		TRX
10 - 10:30					
10:30 - 11	CICLOINDOOR	BODY PUMP		AQUAGYM	
11 - 11:30					
11:30 - 12			YOGA		
12 - 12:30					
12:30 - 13					
13 - 13:30					
13:30 - 14					
14 - 14:30					
14:30 - 15	CICLOINDOOR				
15 - 15:30					
15:30 - 16					
16 - 16:30					
16:30 - 17					
17 - 17:30					
17:30 - 18		INTERVAL TRAINING	ZUMBA KIDS	PRENATACIÓN	FÚTBOL KIDS
18 - 18:30					
18:30 - 19	CICLOINDOOR	BODY PUMP	PILATES KIDS	PRENATACIÓN	
19 - 19:30					
19:30 - 20		BODY COMBAT	GAP		
20 - 20:30					
20:30 - 21	CICLOINDOOR		ESTIRAMIENTOS		
21 - 21:30					
21:30 - 22					
22 - 22:30					
22:30 - 23					
23 - 23:30					

\* Horario sujeto a modificaciones

# PINATARARENA

## HORARIO

### MIÉRCOLES

	Sala Ciclo	Sala Polivalente	Sala Balance	Piscina	Fitness
7 - 7:15					
7:15 - 8		BODY PUMP			
8 - 8:15					
8:30 - 9		GAP			
9 - 9:30					
9:30 - 10	CICLOINDOOR	BODY PUMP	PILATES		
10 - 10:30					
10:30 - 11	CICLOINDOOR	ZUMBA	PILATES		
11 - 11:30					
11:30 - 12				AQUAGYM	
12 - 12:30					
12:30 - 13					
13 - 13:30					
13:30 - 14					
14 - 14:30					
14:30 - 15		GAP			
15 - 15:30					
15:30 - 16					
16 - 16:30					
16:30 - 17					
17 - 17:30					
17:30 - 18		BODY COMBAT		PRENATACIÓN	
18 - 18:30					
18:30 - 19		BODY PUMP	BALANCE		
19 - 19:30					
19:30 - 20	CICLOINDOOR	FITBALL		AQUAGYM	
20 - 20:30					
20:30 - 21		ZUMBA			
21 - 21:30					
21:30 - 22					
22 - 22:30					
22:30 - 23					
23 - 23:30					

\* Horario sujeto a modificaciones

# PINATARARENA

## HORARIO

### JUEVES

	Sala Ciclo	Sala Polivalente	Sala Balance	Piscina	Fitness
7 - 7:15					
7:15 - 8	CICLOINDOOR				
8 - 8:15	CICLOINDOOR				
8:30 - 9		PILATES			
9 - 9:30					
9:30 - 10		ZUMBA			CIRCUIT TRAINING
10 - 10:30					
10:30 - 11	CICLOINDOOR	BODY COMBAT		AQUAGYM	
11 - 11:30	CICLOINDOOR	BODY COMBAT		AQUAGYM	
11:30 - 12			ESTIRAMIENTOS		
12 - 12:30					
12:30 - 13					
13 - 13:30					
13:30 - 14					
14 - 14:30					
14:30 - 15	CICLOINDOOR				
15 - 15:30	CICLOINDOOR				
15:30 - 16					
16 - 16:30					
16:30 - 17					
17 - 17:30					
17:30 - 18		BODY PUMP	ZUMBA KIDS	PRENATACIÓN	FÚTBOL KIDS
18 - 18:30					
18:30 - 19	CICLOINDOOR	GAP	PILATES KIDS	PRENATACIÓN	
19 - 19:30	CICLOINDOOR				
19:30 - 20		BODY COMBAT	PILATES		
20 - 20:30					
20:30 - 21	CICLOINDOOR	BODY PUMP			
21 - 21:30	CICLOINDOOR	BODY PUMP			
21:30 - 22					
22 - 22:30					
22:30 - 23					
23 - 23:30					

\* Horario sujeto a modificaciones

# PINATARARENA

## HORARIO

### VIERNES

	Sala Ciclo	Sala Polivalente	Sala Balance	Piscina	Fitness
7 - 7:15					
7:15 - 8		BODY PUMP			
8 - 8:15					
8:30 - 9		BALANCE			
9 - 9:30					
9:30 - 10	CICLOINDOOR	INTERVAL TRAINING			
10 - 10:30					
10:30 - 11			PILATES	AQUAGYM	
11 - 11:30					
11:30 - 12					
12 - 12:30					
12:30 - 13					
13 - 13:30					
13:30 - 14					
14 - 14:30					
14:30 - 15		BODY PUMP			
15 - 15:30					
15:30 - 16					
16 - 16:30					
16:30 - 17					
17 - 17:30					
17:30 - 18		INTERVAL TRAINING			
18 - 18:30					
18:30 - 19		ZUMBA			
19 - 19:30					
19:30 - 20		BODY PUMP	PILATES		
20 - 20:30					
20:30 - 21	CICLOINDOOR				
21 - 21:30					
21:30 - 22					
22 - 22:30					
22:30 - 23					
23 - 23:30					

\* Horario sujeto a modificaciones

# PINATARARENA

## HORARIO

### SÁBADO Y DOMINGO

	Sala Ciclo	Sala Polivalente	Sala Balance	Piscina	Fitness
7 - 7:15					
7:15 - 8					
8 - 8:15					
8:30 - 9					
9 - 9:30					
9:30 - 10					
10 - 10:30					
10:30 - 11		BODY PUMP			SÓLO SÁBADOS
11 - 11:30					
11:30 - 12	CICLOINDOOR				TRX
12 - 12:30					
12:30 - 13					
13 - 13:30					
13:30 - 14					
14 - 14:30					
14:30 - 15					
15 - 15:30					
15:30 - 16					
16 - 16:30					
16:30 - 17					
17 - 17:30					
17:30 - 18					
18 - 18:30					
18:30 - 19					
19 - 19:30	CICLOINDOOR				
19:30 - 20					
20 - 20:30					
20:30 - 21					
21 - 21:30					
21:30 - 22					
22 - 22:30					
22:30 - 23					
23 - 23:30					

\* Horario sujeto a modificaciones

# PINATARARENA

## ACTIVIDADES COLECTIVAS

### DEFINICION

<b>CICLOINDOOR</b>	Actividad aeróbica por excelencia, donde se combinan diferentes modalidades de entrenamientos; Fuerza, resistencia y velocidad a diferentes ritmos musicales. Todo esto sobre una bicicleta fija.
<b>BODYPUMP</b>	Actividad dirigida con barra y discos que fortalece y tonifica todo el cuerpo. Trabajarás los principales grupos musculares utilizando los mejores ejercicios de la sala de fitness, tales como squats, presses, elevaciones y curls.
<b>BODYCOMBAT</b>	Es un programa de entrenamiento cardiovascular inspirado en las Artes Marciales, con el que liberarás grandes dosis de adrenalina y descubrirás tu fuerza interior.
<b>ZUMBA</b>	Es el baile aeróbico más popular en estos momentos. Es un programa de ejercicio que se inspira en movimientos y pasos de los bailes latinos. Es una excelente alternativa para las personas que quieren bailar para hacer ejercicio de una manera divertida.
<b>BODYJUMP</b>	Es un programa de entrenamiento en el que se utiliza un mini- trampolín como equipamiento básico para realizar un trabajo aeróbico. Se caracteriza por la realización de movimientos sencillos arriba de esta pequeña cama elástica.
<b>SFX CORE</b>	Es una forma distinta de entrenar la zona media, y con su entrenamiento, podremos trabajar los músculos del abdomen, mejorar la postura, fortalecer la espalda, minimizar el riesgo de lesiones y aumentar la flexibilidad.
<b>CROSSARENA</b>	Es un tipo de entrenamiento compuesto por ejercicios funcionales, constantemente variados, ejecutados a alta intensidad. Incluye movimientos de diferentes disciplinas como la halterofilia, el atletismo o la gimnasia.
<b>HIIT ARENA</b>	Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT, por sus siglas en inglés), es una forma mejorada de entrenamiento de intervalos, una estrategia de ejercicio que alterna periodos de ejercicio aeróbico intenso corto con periodos menos intensos de recuperación.
<b>INTERVAL TRAINING</b>	Es un programa de entrenamiento que combina ejercicios de autocarga con movimientos en los que se utiliza mancuernas, step, gomas, balones medicinales o barras. Los ejercicios se hacen al ritmo de la música y tienen también un componente cardiovascular.
<b>TRX</b>	Significa "Training Resistance Extreme". Es un novedoso método de entrenamiento en suspensión en el cual se desarrolla la fuerza funcional, mejorando la flexibilidad, el equilibrio y la estabilidad de la parte central (core) del cuerpo.
<b>GAP</b>	Su propio nombre viene dado por las zonas del cuerpo que en estas clases se ejercitan. En ellas se fortalecen de forma específica los glúteos, los abdominales y las piernas, siendo por lo tanto ideales para disminuir el perímetro abdominal y de cadera.
<b>FITBALL</b>	Es una clase colectiva diferente y muy completa. En la que el balón suizo será el protagonista, la base inestable hace que, cuando realizamos un ejercicio sobre su superficie, necesariamente tengamos que activar un gran número de grupos musculares para mantenernos en equilibrio.
<b>YOGA</b>	Es una técnica psico-física que armoniza y mejora el cuerpo y la mente. Está especialmente indicada en casos de estrés, ansiedad, insomnio, tensión muscular, pérdida de flexibilidad y falta de concentración.
<b>ESTIRAMIENTOS</b>	Tienen como propósito liberar el cuerpo de patrones de tensión profunda y esto representa un encuentro con nuevas posibilidades, tanto en la forma como en la función.
<b>BALANCE</b>	Actividad inspirado en el Yoga, el Tai Chi y el Pilates, incluye ejercicios de relajación y meditación, mejorando tu nivel de flexibilidad, fuerza y capacidad de concentración, otorgándote el bienestar y la calma que necesitas.
<b>PILATES</b>	es un conjunto de ejercicios cuya finalidad es la de ejercitar el cuerpo y la mente, ya que mediante su práctica, además de mejorar nuestra condición física, aumentamos nuestra capacidad de control y concentración. Beneficios del Pilates:
<b>AQUAGYM</b>	Actividad basada en ejercicios con carga cardiovascular y de tonificación en la piscina que, aprovechan la resistencia que opone el agua al movimiento. Perfecta para trabajar problemas circulatorios, articulares, sobrecargas musculares en la espalda o para recuperación de lesiones.