

# Horario de actividades Físicas 2019BOBADILLA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	HORA
10:30 a 11:30	ZUMBA	Gimnasia de Mantenimiento	BODY ATTACK (Power aerobic)	ZUMBA	YOGA		10:30 a 11:30
17:30 a 18:30	ZUMBA				BODY ATTACK (Power aerobic)	Clases de Salsa y Bachata	17:30 a 18:30
18:30 a 19:30			YOGA		ZUMBA		18:30 a 19:30

## DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES.

**ZUMBA:** Zumba es la mejor clase de Baile/Fitness con ritmos latinos que ha revolucionado el mundo de los gimnasios, te divertirás bailando a la vez que mejorarás tu salud.

**BODY ATTACK (Power Aerobic):** BODY ATTACK es un entrenamiento inspirado en movimientos de diferentes disciplinas deportivas. Mejora la resistencia cardiovascular y la fuerza y resistencia muscular. Es una clase intensa de entrenamiento interválico que combina movimientos aeróbicos atléticos con ejercicios de fuerza y estabilización postural.

**GIMNASIA DE MANTENIMIENTO:** Este entrenamiento es apto para todo el público, tiene como objetivo principal mantener el cuerpo en buena forma. Se utilizan gomas elásticas y pesas para realizar ejercicios que involucran todo el cuerpo.

**YOGA:** El Yoga es la unión del cuerpo y la mente mediante la práctica de una serie de posturas, ejercicios de respiración y meditación consciente, apto y recomendado para todo tipo de personas.

### IMPORTANTE.

- PROGRAMA DE ACTIVIDADES ORGANIZADO POR LA ENTIDAD LOCAL DE BOBADILLA ESTACION
- ACTIVIDADES SON TOTALMENTE GRATUITAS
- LAS CLASES SON IMPARTIDAS EN EL PABELLON DEPORTIVO MUNICIPAL DE BOBADILLA ESTACION
- CADA ACTIVIDAD TIENE AFORO LIMITADO
- PARA APUNTARSE, DIRÍGETE A LA BIBLIOTECA MUNICIPAL O EN LA MISMA ACTIVIDAD