

HORA	SALA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
7.15 - 8.15	1			BOSStono		METABOLIC	
	S	SPINNING	SPINNING		SPINNING		
	P						
9.30 - 10.30	1	TONIFICACION	BOSSMIND	LATINBOSS	TONO STRECH	PILATES	
	S		SPINNING		SPINNING		
	-3	IOGA		IOGA			
10.30 - 11.30	1	BOSStono	BOSStono	BOSS PUMP	BOSStono		
	S					SPINNING	SPINNING
	P	10.20 AQUABOSS	AQUABOSS	10.20 AQUABOSS		10.20 AQUABOSS	
11.30 - 12.30	-3	IOGA					
	P	11.10 AQUABOSS		11.10 AQUABOSS			
14.00 - 15.00	1		FUNCIONAL	BOSS PUMP			
	S				SPINNING		
	P	AQUABOSS					
15.30 - 16.30	1						
	S			SPINNING			
	-3	funcional training	funcional training		funcional training	funcional training	
	P						
16.30 - 17.30	-3	PILATES			strechng		

17.30 - 18.30	1		stretching		BOSS PUMP		
	-3	glute BUILDING	17.00 ioga		17.00 ioga		
	P	AQUABOSS		AQUABOSS		AQUABOSS	
18.30 - 19.30	1	TRX/ABD					
	S	SPINNING		SPINNING	SPINNING		
	-3		CIRCUITO				
19.30 - 20.30	1	IOGA	SPINNING	IOGA	19:30 - 20:00 ABDOMINALES		
	S					SPINNING	
	-3	funcional training	IOGA avanzado	funcional training	IOGA avanzado		
20.00 - 21.00					AQUABOSS		
	1		stretching				

DEFINICIONS DE LES CLASSES DIRIGIDES

BOSS TONO: classes d'intensitat mitjana on s'utilitzen diferents elements de resistència al ritme de la música.

SPINNING: Sessió de ciclisme indoor amb l'objectiu de potenciar al màxim la resistència cardiovascular. L'esforç del pedaleig es gradua individualment, cosa que permet realitzar una sessió individualitzada.

AQUA BOSS: sessió de gimnasia aquàtica on s'aprofita la resistència que ofereix l'aigua tonificant els músculs i millorant el sistema cardiorespiratori.

TONO STEP: programa d'exercicis cardiovasculars amb ascensos i descensos d'una plataforma al ritme de la música.

TONO STRECH: classe combinada de tonificació i estiraments

BOSS MIND: Redueix el nivell d'estrès, millora la flexibilitat, la força, l'equilibri, la postura i la capacitat de concentració. Apren elements de les tècniques orientals com el ioga, el tai chi i el pilates.

BOSS PUMP classe dirigida al ritme de la música on s'utilitzen diferents materials de resistència.

STRETCHING Sessió destinada a estirar els principals músculs del cos utilitzant la respiració i modificant la postura, recomanat per complementar amb altres activitats.

FUNCIONAL TRAINNING/METABOLIC: combina l'entrenament cardiovascular amb l'entrenament de força utilitzant tot tipus de material. TRX, BOSU, BODYTUBES...

ZUMBOSS: sessió de ritmes llatins . Per qui els agrada ballar.Gaudeix de les coreografies. Exercici Cardiovascular

GLUTE BUILDING 30 min cul, cames, abdominal

METABOLIC CIRCUIT sessió no coreografiada que combina exercicis intensos de cardio amb tonificació a toc de xiulet. Sessió dirigida a entrenar tot el cos de forma dinàmica utilitzant el propi pes i altres materials

GLUTE BUILDING : classe dirigida i enfocada per a tonificar glutis abdominals i cames.

NORMATIVA

- PUNTUALITAT AL ENTRAR A LA CLASSE
- NO ES PODRÀ ENTRAR A UNA CLASSE PASSAT 10 MINUTS DE L'INICI
- NO INTERRUPTIR UNA CLASSE QUAN L'ESTAN ACABANT
- NO PUJAR A LA SALA DE SPINNING AMB LES CALES POSADES
- AL ACABAR LA CLASSE SPINNING TREURE EL FRÈ DE LA BICI
- CUIDAR EL MATERIAL DE LA SALA
- RECOLLIR TOT EL MATERIAL UTILITZAT
- FER CAS A TOTES LES INDICACIONS DEL MONITOR
- NO TIRAR EL MATERIAL AL TERRA

BOSS

esportiu

TELF 93 586 34 37

www.bossesportiu.com