

| HORA | SALA | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO |
|---------------|------|--------------------|--------------------|-------------------|--------------------|--------------------|----------|
| 7.15 - 8.15 | 1 | | BOSSTONO | | BOSSTONO | METABOLIC | |
| | S | 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 | | | | STRECHING | | |
| | P | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------|----|--------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------|----------|--|
| 17.30 - 18.30 | 1 | | IOGA | | IOGA | | |
| | -3 | | STRECHING | | BOSS PUMP | | |
| | P | AQUABOSS | | AQUABOSS | | AQUABOSS | |
| 18.30 - 19.30 | 1 | | | | | | |
| | S | SPINNING | | SPINNING | SPINNING | SPINNING | |
| | -3 | GLUTE/TRX | CIRCUITO | | | | |
| 19.30 - 20.30 | 1 | IOGA | IOGA AVANZADO | IOGA | IOGA AVANZADO | | |
| | S | | SPINNING | | | | |
| | -3 | FUNCIONAL TRAINING | | FUNCIONAL TRAINING | 19:30 - 20:00 ABDOMINALES | | |
| 20.00 - 21.00 | | | | | AQUABOSS | | |
| | 1 | | 20:30 - 21:00 STRECHING | | | | |

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. Àpren 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 TRAINING/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 INTERRUMPIR 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

B O S S
esportiu

TELF 93 586 34 37

www.bossesportiu.com