

HORARIO ACTIVIDADES ONE SPORT DICIEMBRE

	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO
	S.1	S.3	S.4	S.1	S.3	S.4	S.1	S.3	S.4	S.1	S.3	S.4	S.1	S.3	S.4	S.3
7:00																
7:30					CICLO VIRTUAL						CICLO VIRTUAL					
9:15																
9:30		CICLO	PILATES	BODY PUMP	CICLO		GAP		PILATES	BODY PUM	CICLO		BODY COMBAT	CICLO		
10:00																
10:30																
11:00	TRX						TRX						BALANCE			CICLO
11:30																
14:30	BODY PUMP				CICLO		HIIT				CICLO	PILATES		ATTACK/JUMPING		
15:00																
15:45		CICLO		BODY COMBAT				CICLO		BODY-PUM			BODY ATTACK/JUMPING			
18:30										ZUMBA						
19:00	JUMPING		PILATES	BODY PUMP			BODY PUMP		BODY BALANCE						PILATES	
19:30		CICLO			CICLO			CICLO		BODY COMBAT	CICLO					
20:15	BPDY PUMP		BODY BALANCE	BODY ATACK		HATHA YOGA	ZUMBA		PILATES			HATHA YOGA		CICLO		
20:30		CICLO			CICLO			CICLO		BODY PUMP	CICLO					
21:30																
23:00																

ACTIVIDADES ONE SPORT – VITAL EXPERIENCE –

One Sport Center es un Centro Les Mills. Les Mills International, fundada en 1987 en Nueva Zelanda, ha desarrollado la mejor oferta de actividades dirigidas de todo el mundo.

LES MILLS

Body Pump, es el programa estrella de Les Mills que revolucionó y sigue revolucionando el mundo de las actividades dirigidas. Esta clase, que se realiza con barra y discos, se ha convertido en la clase de fitness más practicada de todo el mundo. **Con 21 programas de clases pre-coreografiadas**, uno de los objetivos de estos programas es que **los clientes obtengan los resultados que buscan en un tiempo record mientras se divierten**. La fórmula de Les Mills ha revolucionado el mercado del fitness y transformado la vida de miles de personas.

Conoce más de cerca los programas **Les Mills en One Sport: BODYPUMP / BODYATTACK / BODYCOMBAT**

Las **otras actividades dirigidas** en One Sport son:

Body Balance: Un programa de entrenamiento inspirado en el Yoga, el Tai Chi y el Pilates que mejora la flexibilidad, la fuerza y te aporta una sensación de calma, armonía y bienestar.

Perfect Body: Actividad que tiene como principal objetivo el entrenamiento del cuerpo en todos sus ejes y rangos de movimiento natural, y no sólo la musculatura en forma localizada.

ABD (Abdominales): Media hora intensa para fortalecer de manera extraordinaria tu core.

TRX: Un novedoso método de entrenamiento en suspensión inventado por los Navy SEAL. El peso de tu cuerpo es tu aliado.

Ciclo: Actividad cardiovascular en la que pedaleas al ritmo de la música. Una sala de fitness, música, un monitor dispuesto a motivarte y muchas ganas de dar pedaladas.

Pilates: El *Pilates* sigue de moda. Y es que, este conjunto de ejercicios no sólo ayuda a mejorar la condición física, sino también el control y la concentración

Hatha Yoga: Una forma de Yoga bastante lento y suave que se centra en simples posturas y movimientos. Este yoga es un buen inicio para principiantes.

Jumping: El *Jumping* Fitness es una actividad cargada de intensidad y diversión. Una nueva forma de perder peso de forma rápida y divertida basada en diferentes saltos en una cama elástica.

Gap: Es una gimnasia de mantenimiento que trata de poner firmes y endurecidos nuestros Glúteos, Abdominales y Piernas. Un entrenamiento en alza en gimnasios y polideportivos.