

**AQUÍ  
EMPIEZA  
TU RETO**

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

(Válido desde el 21 de enero de 2019)

**O<sub>2</sub>**  
Centro Wellness  
Huelva

Centro autorizado oficialmente por LES MILLS para BodyPump, BodyBalance, BodyCombat, CXWorx y BodyAttack.

| HORARIO     | SALA                | LUNES                  | MARTES                 | MIÉRCOLES              | JUEVES                 | VIERNES                | SÁBADO                 | DOMINGO                |
|-------------|---------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| 07:10-08:00 | CICLO               | CICLO                  |                        |                        |                        | CICLO                  |                        |                        |
| 07:10-07:50 | STUDIO 2            |                        | WELLNESS INDOORWALKING | INDOORWALKING          | WELLNESS INDOORWALKING |                        |                        |                        |
| 07:10-08:00 | STUDIO 1            |                        | BODYPUMP               |                        |                        |                        |                        |                        |
| 07:10-07:35 | FITNESS             | OMNIA PLAY             | OMNIA PLAY             | OMNIA MOVE             | OMNIA TRAIN            | OMNIA TRAIN            |                        |                        |
| 07:35-08:05 | STUDIO 2            | WELLNESS INDOORWALKING |                        |                        |                        | WELLNESS INDOORWALKING |                        |                        |
| 07:35-08:05 | FITNESS             |                        |                        |                        | ABD                    |                        |                        |                        |
| 07:35-08:05 | CICLO               |                        | WELLNESS CYCLING       | WELLNESS CYCLING       | WELLNESS CYCLING       |                        |                        |                        |
| 08:00-08:25 | FITNESS             | OMNIA TRAIN            | OMNIA MOVE             | OMNIA PLAY             | ESTIRAMIENTOS          | OMNIA MOVE             |                        |                        |
| 08:05-08:50 | STUDIO 2            |                        |                        |                        | WELLNESS INDOORWALKING |                        |                        |                        |
| 09:05-09:55 | STUDIO 4            |                        |                        | ZUMBA                  |                        |                        |                        |                        |
| 09:30-09:55 | FITNESS             | OMNIA MOVE             | OMNIA PLAY             | OMNIA TRAIN            | OMNIA TRAIN            | OMNIA PLAY             | OMNIA MOVE             | OMNIA MOVE             |
| 09:35-10:25 | PISCINA POLIVALENTE | BODYPUMP               | PILATES                | BODYATTACK             | BODYCOMBAT             | BODYPUMP               | BODYPUMP               | AQUAWELLNESS           |
| 09:35-10:25 | STUDIO 3            | TBC                    |                        | BODYBALANCE            | TBC                    | FITBALL                |                        |                        |
| 09:35-10:25 | CICLO               |                        | CICLO                  |                        | WELLNESS CYCLING       |                        |                        | WELLNESS CYCLING       |
| 09:35-10:20 | STUDIO 2            | INDOORWALKING          |                        | INDOORWALKING          |                        | WELLNESS INDOORWALKING | WELLNESS INDOORWALKING |                        |
| 10:05-10:55 | PISCINA POLIVALENTE | AQUAWELLNESS           | AQUAWELLNESS           | AQUAWELLNESS           | AQUAWELLNESS           | AQUAWELLNESS           |                        |                        |
| 10:35-11:25 | STUDIO 1            | BODYATTACK             | BODYCOMBAT             | BODYPUMP               | PILATES ADVANCED       | BODYBALANCE            |                        |                        |
| 10:35-11:25 | STUDIO 3            | DANCE-LATINO           | FITBALL                | PILATES                |                        | SALSA                  |                        |                        |
| 10:35-11:25 | STUDIO 4            | BODYBALANCE            | YOGA                   |                        |                        | YOGA                   |                        |                        |
| 10:35-11:25 | STUDIO 2            |                        | INDOORWALKING          |                        | WELLNESS INDOORWALKING |                        |                        | WELLNESS INDOORWALKING |
| 10:35-11:25 | CICLO               | WELLNESS CYCLING       |                        | WELLNESS CYCLING       | CICLO                  | CICLO                  | CICLO                  |                        |
| 11:05-11:55 | STUDIO 4            |                        |                        | YOGA                   |                        |                        |                        |                        |
| 11:35-12:20 | STUDIO 2            |                        |                        |                        |                        | WELLNESS INDOORWALKING |                        |                        |
| 11:35-12:25 | CICLO               |                        |                        |                        |                        |                        |                        | WELLNESS CYCLING       |
| 11:35-12:00 | STUDIO 3            |                        | CXWORX                 |                        | CXWORX                 |                        |                        |                        |
| 11:35-12:25 | PISCINA POLIVALENTE | AQUAWELLNESS           |                        |                        | AQUAWELLNESS           |                        |                        |                        |
| 11:35-12:25 | STUDIO 1            | BALLET FIT             | ZUMBA                  |                        | ZUMBA                  |                        | ZUMBA                  |                        |
| 11:35-12:25 | STUDIO 4            | YOGA                   |                        |                        | YOGA                   |                        |                        |                        |
| 12:05-12:55 | STUDIO 1            |                        |                        | ESCUELA DE ESPALDA     |                        |                        |                        |                        |
| 12:05-12:55 | PISCINA POLIVALENTE | AQUAWELLNESS           |                        | AQUAWELLNESS           |                        |                        |                        |                        |
| 12:05-12:50 | STUDIO 2            |                        |                        |                        | WELLNESS INDOORWALKING |                        | WELLNESS INDOORWALKING |                        |
| 12:05-12:55 | CICLO               | WELLNESS CYCLING       | WELLNESS CYCLING       | WELLNESS CYCLING       |                        | WELLNESS CYCLING       |                        |                        |
| 12:00-12:25 | FITNESS             | OMNIA TRAIN            | OMNIA TRAIN            | OMNIA MOVE             | OMNIA MOVE             | OMNIA PLAY             | OMNIA TRAIN            | OMNIA PLAY             |
| 12:35-13:20 | STUDIO 2            |                        |                        |                        |                        |                        |                        | WELLNESS INDOORWALKING |
| 14:30-15:00 | PISCINA POLIVALENTE |                        | AQUACROSSTRAINING      |                        | AQUACROSSTRAINING      |                        |                        |                        |
| 14:30-15:55 | FITNESS             | OMNIA MOVE             | OMNIA PLAY             | OMNIA MOVE             | OMNIA TRAIN            | OMNIA TRAIN            |                        |                        |
| 14:35-15:25 | STUDIO 1            |                        | BODYPUMP               |                        | BODYPUMP               |                        |                        |                        |
| 14:35-15:20 | STUDIO 2            |                        | WELLNESS INDOORWALKING |                        | WELLNESS INDOORWALKING | INDOORWALKING          |                        |                        |
| 14:35-15:25 | CICLO               | CICLO                  |                        | CICLO                  |                        | WELLNESS CYCLING       |                        |                        |
| 16:00-16:25 | FITNESS             |                        | ESTIRAMIENTOS          |                        |                        |                        |                        |                        |
| 16:05-16:55 | CICLO               |                        |                        |                        |                        |                        | WELLNESS CYCLING       |                        |
| 16:30-16:55 | FITNESS             | OMNIA PLAY             | OMNIA TRAIN            | OMNIA PLAY             | OMNIA TRAIN            | OMNIA MOVE             | OMNIA PLAY             |                        |
| 17:05-17:35 | STUDIO 1            |                        | RADICAL EXTREME        |                        | RADICAL EXTREME        |                        |                        |                        |
| 17:05-17:55 | STUDIO 1            | BODYPUMP               |                        | BODYPUMP               |                        | BODYPUMP               |                        |                        |
| 17:05-17:50 | STUDIO 2            | INDOORWALKING          | INDOORWALKING          |                        | INDOORWALKING          | WELLNESS INDOORWALKING | WELLNESS INDOORWALKING |                        |
| 17:05-17:55 | STUDIO 3            | ZUMBA                  |                        | ZUMBA                  |                        |                        |                        |                        |
| 17:05-17:55 | STUDIO 4            |                        |                        |                        | ESCUELA DE ESPALDA     |                        |                        |                        |
| 17:05-17:55 | CICLO               | WELLNESS CYCLING       | WELLNESS CYCLING       | CICLO                  | WELLNESS CYCLING       |                        |                        |                        |
| 17:35-18:00 | STUDIO 1            |                        | CXWORX                 |                        | CXWORX                 |                        |                        |                        |
| 17:35-18:25 | STUDIO 3            |                        |                        |                        |                        | ZUMBA                  |                        |                        |
| 18:00-18:25 | FITNESS             | OMNIA TRAIN            |                        | OMNIA TRAIN            |                        |                        |                        |                        |
| 18:05-18:50 | STUDIO 2            |                        |                        | INDOORWALKING          |                        |                        |                        |                        |
| 18:05-18:55 | STUDIO 1            | BODYCOMBAT             | BODYATTACK             | BODYBALANCE            | BODYPUMP               |                        |                        |                        |
| 18:05-18:55 | STUDIO 3            |                        | ZUMBA                  |                        |                        |                        |                        |                        |
| 18:05-18:55 | STUDIO 4            | PILATES                | ESCUELA DE ESPALDA     |                        | PILATES ADVANCED       |                        |                        |                        |
| 18:05-18:55 | CICLO               |                        | CICLO                  |                        | CICLO                  |                        | WELLNESS CYCLING       |                        |
| 18:30-18:55 | FITNESS             | OMNIA MOVE             | OMNIA PLAY             | OMNIA MOVE             | OMNIA MOVE             | OMNIA PLAY             | OMNIA TRAIN            |                        |
| 19:05-19:55 | PISCINA RECREATIVA  | AQUAWELLNESS ADVANCED  |                        | AQUAWELLNESS ADVANCED  |                        | AQUAWELLNESS ADVANCED  |                        |                        |
| 19:05-19:55 | STUDIO 1            | BODYPUMP               | TBC                    | BODYPUMP               | BODYCOMBAT             | BODYBALANCE            |                        |                        |
| 19:05-19:55 | STUDIO 3            | BODYBALANCE            | BOXING                 | FITBALL                | BODYBALANCE            |                        |                        |                        |
| 19:05-19:55 | STUDIO 4            | BAILE LATINO           | PILATES                |                        |                        |                        |                        |                        |
| 19:05-19:50 | STUDIO 2            |                        | INDOORWALKING          |                        | WELLNESS INDOORWALKING |                        |                        |                        |
| 19:05-19:55 | CICLO               |                        |                        | CICLO                  |                        | WELLNESS CYCLING       | WELLNESS CYCLING       |                        |
| 19:15-20:00 | OUTDOOR             | CLUB DE CORREDORES     |                        |                        |                        |                        |                        |                        |
| 19:30-19:55 | FITNESS             |                        |                        |                        |                        |                        | OMNIA PLAY             |                        |
| 19:35-20:20 | STUDIO 2            | WELLNESS INDOORWALKING |                        |                        |                        | WELLNESS INDOORWALKING | WELLNESS INDOORWALKING |                        |
| 19:35-20:25 | PISCINA RECREATIVA  |                        | AQUAWELLNESS ADVANCED  |                        | AQUAWELLNESS ADVANCED  |                        |                        |                        |
| 20:05-20:55 | PISCINA RECREATIVA  | AQUAWELLNESS ADVANCED  |                        | AQUAWELLNESS ADVANCED  |                        |                        |                        |                        |
| 20:05-20:55 | STUDIO 1            | BODYATTACK             | BODYPUMP               | BODYATTACK             | BODYPUMP               |                        |                        |                        |
| 20:05-20:55 | STUDIO 3            |                        | BODYCOMBAT             |                        | ZUMBA                  |                        |                        |                        |
| 20:05-20:30 | STUDIO 3            | CXWORX                 |                        |                        |                        |                        |                        |                        |
| 20:05-20:50 | STUDIO 2            |                        |                        | INDOORWALKING          |                        |                        |                        |                        |
| 20:05-20:55 | STUDIO 4            | YOGA                   | YOGA                   | PILATES ADVANCED       |                        |                        |                        |                        |
| 20:05-20:55 | CICLO               | WELLNESS CYCLING       | CICLO                  | WELLNESS CYCLING       | CICLO                  |                        |                        |                        |
| 20:05-20:30 | STUDIO 1            |                        |                        |                        |                        | RADICAL EXTREME        |                        |                        |
| 20:15-21:00 | OUTDOOR             |                        |                        |                        | CLUB DE CORREDORES     |                        |                        |                        |
| 20:30-20:55 | STUDIO 1            |                        |                        |                        |                        | CXWORX                 |                        |                        |
| 20:35-21:20 | STUDIO 2            |                        |                        |                        |                        | WELLNESS INDOORWALKING |                        |                        |
| 20:35-21:25 | PISCINA RECREATIVA  |                        | AQUAWELLNESS ADVANCED  |                        | AQUAWELLNESS ADVANCED  |                        |                        |                        |
| 20:35-21:25 | STUDIO 3            |                        |                        | BALLET FIT             |                        |                        |                        |                        |
| 21:00-21:25 | FITNESS             | OMNIA MOVE             | OMNIA PLAY             | OMNIA TRAIN            | OMNIA PLAY             | OMNIA MOVE             |                        |                        |
| 21:05-21:35 | STUDIO 2            | WELLNESS INDOORWALKING | WELLNESS INDOORWALKING |                        | WELLNESS INDOORWALKING |                        |                        |                        |
| 21:05-21:55 | STUDIO 1            |                        |                        | BODYPUMP               |                        |                        |                        |                        |
| 21:05-21:55 | STUDIO 3            |                        | BODYBALANCE            |                        |                        |                        |                        |                        |
| 21:05-21:55 | STUDIO 4            |                        |                        |                        | YOGA                   |                        |                        |                        |
| 21:05-21:55 | CICLO               | CICLO                  |                        |                        |                        | WELLNESS CYCLING       |                        |                        |
| 21:05-21:30 | STUDIO 1            | BODYPUMP EXPRESS       | RADICAL EXTREME        |                        | RADICAL EXTREME        |                        |                        |                        |
| 21:30-21:55 | STUDIO 1            | CXWORX                 | CXWORX                 |                        | CXWORX                 |                        |                        |                        |
| 21:35-22:20 | STUDIO 2            |                        |                        | WELLNESS INDOORWALKING |                        |                        |                        |                        |
| 21:35-22:25 | CICLO               |                        | WELLNESS CYCLING       | WELLNESS CYCLING       | WELLNESS CYCLING       |                        |                        |                        |

- Wellness TONO Intensidad
- Wellness LÍNEA Control de peso
- Wellness RITMO Coreografía
- Wellness EQUILIBRIO Relax



CENTRO OFICIAL  
**LES MILLS**

# —ACTIVIDADES DIRIGIDAS—

**ABD** Entrenamiento abdominal. Trabajo localizado en la zona central del cuerpo cuyo objetivo es mejorar la fuerza y la resistencia muscular.

**BAILE LATINO** Sesiones de contenido aeróbico en las que se busca un aprendizaje progresivo. En este tipo de clases se ejercita la coordinación y el sentido del ritmo, permitiendo además disfrutar de una actividad en compañía mientras se realiza un ejercicio saludable

**BALLET FIT** Actividad dirigida para todos los públicos y edades que intercala el trabajo cardiovascular, tonificación y movilidad articular, mejorando la flexibilidad y el equilibrio a la vez que quemas calorías.

**BODYATTACK** Entrenamiento cardiovascular inspirado en los movimientos de diferentes deportes que no requiere altos niveles de ritmo y coordinación. Es una clase interválica de intensidad media-alta que combina movimientos aeróbicos atléticos con ejercicios de fuerza y estabilidad.

**BODYBALANCE** Combina los principios fundamentales del yoga, pilates, taichi y del método Feldenkrais para crear un trabajo que consigue llevar a nuestro cuerpo y nuestra mente a un estado de equilibrio y armonía. Reduce el estrés y mejora la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio, la postura y la capacidad de concentración.

**BODYCOMBAT** Programa de entrenamiento aeróbico que tiene sus raíces en las artes marciales. En estas clases se combinan movimientos de diversas disciplinas de defensa personal como el karate, el boxeo y el taichi. Mejora la potencia y la coordinación y ayuda a la pérdida de peso.

**BODYPUMP** Sesión orientada a mejorar la fuerza y la resistencia muscular mediante un sistema de entrenamiento seguro y eficaz que combina la música con la utilización de barras y discos intercambiables. Una alternativa perfecta a la utilización de máquinas de fitness muscular.

**BOXING** Sesiones de entrenamiento cardiovascular basado en las técnicas de boxeo en las que se utilizan diferentes materiales como combas, sacos o vendas.

**CICLO** Sesiones dirigidas a la mejora de la resistencia cardiovascular utilizando una bicicleta estática al ritmo de la música y en las que se incorporan cambios de ritmo e intensidad. Son clases ideales para la pérdida de peso.

**CLUB DE CORREDORES** Actividad de carrera outdoor, apta para todos los niveles.

**CXWORX** Entrenamiento para fortalecer, definir y tonificar los músculos del CORE (abdominales, glúteos y espalda). Diferentes opciones de ejercicios para personas con diferentes niveles de Fitness. Es ideal tanto para los que desean mejorar su fuerza y resistencia muscular para realizar sus tareas diarias, como para deportistas que desean mejorar su rendimiento.

**DANCE-LATINO** Sesiones de contenido aeróbico en las que se busca un aprendizaje progresivo de cada especialidad. Practicando este tipo de sesiones se ejercita la coordinación y el sentido del ritmo, permitiendo además disfrutar de una actividad en compañía mientras se realiza un ejercicio saludable.

**ESCUELA DE ESPALDA** Clases grupales donde se aplican ejercicios suaves y progresivos para disminuir el dolor de espalda y eliminar tensiones.

**ESTIRAMIENTOS** Sesiones colectivas de entrenamiento funcional sobre plataformas inestables.

**FITBALL** Sesiones de corta o larga duración dirigidas a la tonificación muscular en las que se utiliza el Fitball.

**INDOORWALKING** Actividad grupal con base musical en la que se imita el movimiento de la marcha o running sobre una bicicleta elíptica.

**OMNIA8** Fuerza, velocidad, agilidad...infinitas posibilidades para desarrollar todas tus capacidades en nuestra zona funcional. Haz de tu entrenamiento algo distinto cada día. **Descripción que tiene actualmente. tipos de entrenamiento:**

- **OMNIA MOVE** Entrenamiento global de movilidad que mejorara tu estado físico y aumentará tu bienestar ayudándote a afrontar el día llen@ de energía.
- **OMNIA TRAIN** Trabaja la fuerza y quema calorías: Comprueba la eficacia de nuestros circuitos diarios, alcanza tus objetivos y siéntete mejor que nunca!
- **OMNIA PLAY** Diviértete mientras te pones en forma. Juega, interactúa y participa en este entrenamiento en grupo donde tu marcas la intensidad.

**PILATES** Conjunto de ejercicios dirigidos

a ejercitar la unidad mente-cuerpo. Algunos de los beneficios son el restablecimiento del equilibrio postural, mejora de la circulación sanguínea, reducción del estrés y aumento de la fuerza y flexibilidad.

**PILATES ADVANCED** Este sistema se basa en el movimiento del cuerpo de una forma equilibrada utilizando la carga adecuada para fortalecerlo sin dañarlo. Así, se trabaja cada parte del cuerpo en un mismo entrenamiento de manera más exigente ya que se necesita un nivel previo de práctica de resistencia física para poder realizar las secuencias de movimientos de una manera más fluida.

**RADICAL EXTREME** Un original sistema que integra el trabajo del propio peso del cuerpo utilizando diferentes estímulos y elementos que definen la intensidad del entrenamiento. Ideal para quemar grasa y definir todos los músculos del cuerpo.

**SALSA** Sesiones de contenido aeróbico en las que se busca un aprendizaje progresivo. Practicando este tipo de sesiones se ejercita la coordinación y el sentido del ritmo, permitiendo además disfrutar de una actividad en compañía al tiempo que se realiza un ejercicio saludable.

**TBC** Sesión dirigida a mejorar la condición física general por medio de un entrenamiento integral de combinaciones aeróbicas y de resistencia muscular muy variadas. Este tipo de sesión está indicada tanto para principiantes como para personas con buena condición física pues permite adaptar la intensidad de trabajo a las capacidades de cada participante. Ideal para tonificar y quemar grasa.

**WELLNESS CYCLING** Ciclo virtual

**WELLNESS INDOORWALKING** Indoorwalking virtual

**YOGA** Sesión en la que se combinan técnicas de relajación con diferentes ejercicios en los que se sincroniza la respiración con diferentes posiciones corporales. Las sesiones están diseñadas para conseguir una mejora de la movilidad articular y proporcionar un equilibrio físico y mental.

**ZUMBA** Sesión cardiovascular compuesta por coreografías variadas y fácilmente asequibles al ritmo de diferentes estilos de música. Tiene como objetivo conseguir quema calórica y mejora de la coordinación.

## — PISCINA —

**AQUACROSSTRAINING** Clase grupal en piscina de alto nivel para que los más exigentes y con mayor preparación física puedan mejorar. Entrenamiento de fuerza.

**AQUAWELLNESS** Sesión de ejercicios de tonificación muscular y entrenamiento cardiovascular de intensidad media-alta en la que se aprovechan las propiedades que ofrece el agua. Sirve para realizar un trabajo efectivo, completo y seguro que mejora la condición física general.

**AQUAWELLNESS ADVANCED** Sesiones dirigidas a quienes ya dominan los cuatro estilos de natación y cuyo objetivo es el entrenamiento cardiovascular más intenso. Trabajo completo en el que se incluyen series de natación combinadas con ejercicios de tonificación en flotación y carreras dentro del agua.