

**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		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.