

# AEROBICS SCHEDULE

**Nuevo Horario desde el  
lunes, 24 de enero de 2011**

**NEW!! NEW!! NEW!!**

	LUNES	MARTES	Miércoles	JUEVES	VIERNES	SABADO
7:30AM	Zumba* Angel	Steps Hilda	Total Body Workout Michelle	Zumba Angel	8am Core Strength SolMarie	
8:30AM	ZUMBA Toning Angel	Mat Pilates Raybert	Power Yoga Judiness	Mat Pilates Raybert	Kardio Kick SolMarie	9AM ZUMBA
5:30PM	Core Strength Victor		Core Strength Victor			
6:15PM	ZUMBA Angel	willpower & Grace Cristina	ZUMBA Angel			
7:15PM	Fusion Raybert	ZUMBA Toning Angel	Fusion Raybert	Zumba Toning* Angel		

**Total Body Workout-** Rutina que combina diferentes modalidades de entrenamiento que ayudan a mejorar tu condición física. Además de trabajar con el peso de tu propio cuerpo haciendo ejercicios funcionales también utilizarás pesas, barras y steps para moldear tu figura y poner a prueba tus límites.

**Zumba-** Ejercita tu cuerpo mientras te mueves al son de salsa, merengue, reguetón y muchos otros ritmos calientes que te pondrán a gozar.

**Core Streght-** 30 Minutos de puro poder fortaleciendo tu abdomen y espalda baja.

**Fusión-** Diferentes metodologías, una sola dirección. Agilidad, movilidad, resistencia, son solo algunos de los componentes que vas adquirir en Fusión

**Kardio Kick-** Domina el arte del "Kickboxing" y adquiere la rapidez que necesitas para ejercitar y agilizar todo tu cuerpo.

**Mat Pilates-** Tonifica, fortalece, estira todo tu cuerpo de una manera segura y efectiva utilizando los principios de Mat Pilates.

**willPower & Grace-** es un sudorosa y dinámica fusión entre los mas populares y efectivos ejercicios grupales de la industria del Fitness.

**Zumba Toning-** es una técnica de ejercicio cardiovascular de bajo impacto que combina el baile con las pesas.

**Power Yoga-** combina posturas con respiración en forma dinámica. A través del movimiento y de la respiración sonora en fluido ritmo se produce un calor interno que lleva a desintoxicar el cuerpo

\* Estas clases pueden cambiar.

**NEW!! NEW!! NEW!!**