

Lunes a Viernes de 07 a 23 hs - Sábados de 09 a 21 hs - Feriados de 10 a 13 hs y de 18 a 21 hs

## SALON 1

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
08.15	Funcional		Funcional		Funcional	
09.15		Pilates Mat		Pilates Mat		
09.30	Stretching		Pilates Mat		Stretching	
10.30		Ritmos		Ritmos		
11.00						Yoga Dinámico
16.30	Stretching					
18.00		Ritmos		Stretching		
18.30	Yoga Fitness		Yoga Fitness		Yoga Fitness	
19.00		Hiit 30.30				
19.30	BODYCOMBAT	Pilates Mat	Stretching	Pilates Mat	Stretching	Ritmos
20.30	Ritmos		Ritmos			

## SALON 2

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
08.15		Local		Local		
09.15	Local		Local		Local	
10.15		BODYCOMBAT		BODYCOMBAT		Local
10.30	BODYPUMP		BODYPUMP		BODYPUMP	
11.30						Stretching
15.30	Local	Stretching	Local	Stretching	Local	
18.00		BODYPUMP		BODYPUMP		BODYPUMP
18.15	Local		Local		BODYPUMP	
19.15	BODYPUMP	BODYCOMBAT	BODYPUMP	BODYCOMBAT		
19.30					Hiit 30.30	
20.15		Local		Local		
20.30	Funcional		Funcional			

Lunes a Viernes de 07 a 23 hs - Sábados de 09 a 21 hs - Feriados de 10 a 13 hs y de 18 a 21 hs

## SALON 3

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
09.00	Spinning		Spinning		RPM	
09.15		RPM		RPM		
10.00						Spinning
18.30		Hiit 30.30				
19.00	Spinning	Spinning	RPM	Spinning	RPM	Spinning
20.00	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning	Hiit 30.30	

## **BODYCOMBAT** - Intensidad: Adaptable - Moderada a Alta

*La clase de Les Mills con mayor cantidad de fanáticos en todo el mundo. Combina movimientos de Artes Marciales Mixtas y Boxeo con música energética para un entrenamiento integral de mucha adrenalina.*

## **BODYPUMP** - Intensidad: Adaptable - Moderada a Alta

*La clase original de Barra y Discos creada por Les Mills, que revolucionó el Fitness Grupal desde 1995. Utilizando los movimientos clásicos de la sala de musculación, la cantidad de repeticiones por clases y la técnica TUT (Time Under Tension) es la clase que genera resultados en tiempo record.*

## **FUNCIONAL** - Intensidad: Adaptable - Moderada a Alta

*El entrenamiento más elegido en los últimos años. Utiliza el movimiento como base del ejercicio, desafiando la resistencia, la coordinación y la fuerza. Es una clase grupal de entrenamiento individual donde cada participante puede adaptar la dificultad gracias a las regresiones y las progresiones de cada ejercicio que genera resultados en tiempo record.*

## **HIIT 30.30** - Intensidad: Adaptable - Alta

*El Entrenamiento Intervalado de Alta Intensidad (HIIT – High Intensity Interval Training) combina bloques de grandes esfuerzos con pausas activas. El objetivo es llevar el esfuerzo físico a un extremo que deja al cuerpo trabajando con los beneficios del ejercicio incluso por horas luego de haber completado la sesión. La combinación de Ciclismo de interior y Entrenamiento Funcional permite iniciar bien arriba por la simplicidad del trabajo en la bicicleta fija y deja el motor encendido al momento de pasar al salón y desafiar al cuerpo con la agilidad, dinámica y coordinación que exigen los movimientos funcionales.*

## **LOCAL** - Intensidad: Adaptable - Moderada a Alta

*La clase de Fitness Grupal por excelencia. Desde sus orígenes en los años 80's es la puerta de entrada a la gimnasia colectiva. Ideal para aprender a ejercitarse, reconocer los grupos musculares principales y los movimientos básicos del ejercicio. Los diferentes elementos y las posibles combinaciones hacen que sea siempre distinta y entretenida.*

## **PILATES MAT** - Intensidad: Adaptable - Suave a Moderada

*Creado por Joseph Pilates a principios del siglo XX, el Método Pilates plantea un entrenamiento integral utilizando la mente para controlar el cuerpo, mejorando su tono muscular, equilibrio y postura. El balance de el esfuerzo y la concentración lo convierten en una excelente práctica holística: Entrena el Cuerpo y Relaja la Mente del estrés cotidiano.*

## **RITMOS** - Intensidad: Adaptable - Moderada

*Ya sea por construcción coreográfica o interpretación musical, bailar es entrenar sin la sensación de estar ejercitando. El uso de las distintas partes del cuerpo en movimientos desestructurados activa las distintas fibras musculares. El movimiento continuo trabaja el sistema cardiovascular. La música y el entretenimiento dan la sensación de relajación y felicidad!*

## **RPM** - Intensidad: Adaptable - Moderada a Alta

*Les Mills, nos trae su versión del entrenamiento de ciclismo de interior. Tomando como punto de partida los terrenos y esfuerzos que simulan al ciclismo de exterior, esta clase pasa por todos ellos en un trabajo programado en intervalos de picos de esfuerzos y mesetas de recuperación activa en perfecta sincronía con música motivadora y energizante!*

## **SPINNING** - Intensidad: Adaptable - Moderada a Alta

*Es una de las marcas más antiguas del Fitness. Con el formato original de Zonas de Ritmos Cardíaco, combina los esfuerzos del ciclismo simulándolos en una bicicleta fija con resistencia regulable. La simplicidad del movimiento sobre la bicicleta y el alto consumo calórico lo volvió una actividad popular y la más elegida en usuarios que prefieren actividades fáciles de identificar*

## **STRETCHING** - Intensidad: Adaptable - Suave

*Con el paso del tiempo perdemos movilidad y flexibilidad naturalmente. El Stretching permite ampliar la capacidad de movimiento, reducir la tensión muscular que genera sensación de pesadez y ayuda a la recuperación muscular a través de la oxigenación. Sumar al menos una clase de estiramientos a tu rutina semanal te asegura un entrenamiento más saludable.*

## **YOGA FITNESS** - Intensidad: Adaptable - Suave a Moderada

*El Yoga es una actividad milenaria que conviene características de ejercicio, medicas e incluso de filosofía de vida. En esta clase, vas a aprender a conectar con tu cuerpo y tu estado mental desde los diferentes esfuerzos físicos que las ASANAS (posturas) y las VINYASAS (transiciones) proponen y el trabajo de acomodarlo a tus posibilidades físicas y del día a día.*

**ADAPTABLE:** Todas las clases de Always Gym son aptas para participantes de todo tipo de capacidades físicas. Los Instructores están capacitados para presentar opciones y guiar sobre las alternativas para aumentar o reducir el esfuerzo dentro de cada actividad.

### **INTENSIDAD:**

-SUAVE: Estas actividades pueden ser realizadas en su totalidad sin sentir fatiga o falta de aire.

-MODERADA: Podés realizar esta actividad con pequeñas sensaciones de fatiga y falta de aire en los momentos más fuertes de la actividad.

-ALTA: Estas actividades se basan en los picos altos de esfuerzos donde sentirás fatiga y falta de aire en varias oportunidades