

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

## FITNESS GRUPAL

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<b>08.15</b>	Local	Yoga Dinámico	Local	Yoga Dinámico	Local	
<b>09.15</b>	Funcional		Funcional		Funcional	Pilates Mat
<b>09.30</b>		Local		Local		
<b>10.15</b>	Local		Local		Local	Stretching
<b>11.00</b>		Stretching		Pilates Mat		
<b>17.00</b>		Local		Local		
<b>18.00</b>	BODYCOMBAT	Ritmos	BODYCOMBAT	Ritmos		
<b>19.15</b>	Local	BODYPUMP	Local	BODYPUMP	Local	
<b>20.30</b>		Funcional		Funcional		

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

## **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.*

## **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.*

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

## **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!*

## **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 DINAMICO** - 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.*

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

**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.*