Marco Aldany ROCKGYM™

HORARIOS:

2018

horario	LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO			DOMINGO		
SALAS	SALA 1	SALA 2	CICLO	SALA 1	SALA 2	CICLO	SALA 1	SALA 2	CICLO	SALA 1	SALA 2	CICLO	SALA 1	SALA 2	CICLO	SALA 1	SALA 2	CICLO	SALA 1	SALA 2	CICLO
07:00																					
07:30			Virtual			Virtual			Virtual						Virtual						
08:00																					
08:30																					
09:00																					
09:30	FEELIVE			PILATES	KETTLEBELL PERFORMANCE	Virtual	UNITED COMBAT			PILATES	FUNCIONAL PERFORMANCE	Virtual	FEELIVE			PILATES 9:15 - 10:15					
10:00			THE ROAD						THE ROAD					FIT GIRL CAMP		RITMOS 10:15 - 11:15		THE ROAD	RITMOS		THE ROAD
10:30	YOGA	FIT GIRL CAMP		RITMOS	STRENGHT PERFORMANCE	THE ROAD	YOGA	FIT GIRL CAMP		LATIN DANCE		THE ROAD	WORKOUT		Virtual						
11:00																QLO 11:15 - 12:15			RITMOS		
11:30	QLO			FEELIVE			WORKOUT			QLO			PILATES								
12:00																FEELIVE 12:15 - 13:15			FEELIVE STRECHING		
12:30		FUNCIONAL PERFORMANCE			CIRCUITO 30'			KETTLEBELL PERFORMANCE			CIRCUITO 30'										Virtual
13:00																LATIN DANCE 14:15 - 15:15		Virtual			
13:30							FEELIVE														
14:00																					
14:30	WORKOUT			LATIN DANCE		THE ROAD	WORKOUT			QLO		THE ROAD	RITMOS	KETTLEBELL PERFORMANCE	Virtual						
15:00																					
15:30	PILATES			YOGA			PILATES			YOGA			FEELIVE								
16:00																					
16:30								STRENGHT PERFORMANCE													
17:00				PILATES						STRECHING MOVILITY											
17:30	FEELIVE	STRENGHT PERFORMANCE					RITMOS						RITMOS	STRENGHT PERFORMANCE							
18:00				RITMOS						WORKOUT											
18:30	RITMOS	GYMBOX			KETTLEBELL PERFORMANCE		LATIN DANCE	GYMBOX					QLO	GYMBOX							
19:00			THE ROAD	UNITED COMBAT					THE ROAD	RITMOS	FUNCIONAL PERFORMANCE										
19:30	WORKOUT	KETTLEBELL PERFORMANCE			FIT GIRL CAMP	THE ROAD	WORKOUT	STRENGHT PERFORMANCE				THE ROAD			THE ROAD						
20:00			THE ROAD	LATIN DANCE					THE ROAD	UNITED COMBAT	KETTLEBELL PERFORMANCE		YOGA								
20:30	PILATES				KETTLEBELL PERFORMANCE	THE ROAD	PILATES	FUNCIONAL PERFORMANCE				THE ROAD									
21:00			THE ROAD	FEELIVE					THE ROAD	FEELIVE	FUNCIONAL PERFORMANCE										
21:30	YOGA	STRENGHT PERFORMANCE					YOGA	KETTLEBELL PERFORMANCE													
22:00																					
22:30																					
23:00																					

Marco Aldany®
ROCKGYM™

ACTIVIDADES TORRELODONES

LATIN DANCE	Coreografias al mas puro estilo latino, con infinidad de combinaciones de todos los ritmos musicales
RITMOS	Actividad basada en ritmos latinos. Déjate llevar por el ritmo de las canciones del momento, con coreografías sencillas para todos los públicos.
THE ROAD	Prepárate para quemar calorías. Sencillo y divertido. Súbete a la bici y disfruta de un entreno 100% cardio. La Carretera es tu Camino!!!
PILATES	El método de la contrología corporal y estabilización muscular, mediante la respiración y movimientos suaves y controlados.
YOGA	Disciplina para cultivar el cuerpo, la mente y el alma.
FEELIVE	Ejercicios combinados de yoga, estiramientos, pilates y taichi para entrenar de forma suave pero efectiva, relajarse y equilibrar cuerpo y mente.
STRECHING MOVILITY	Clase de estiramientos y movilidad a nivel muscular, articular y de fascias.
FUNCIONAL PERFORMANCE	Es una actividad que tiene como finalidad potenciar las bases de la piramide de rendimiento (movilidad, estabilidad y control motor)
FIT GIRL CAMP	Entrenamiento de fuerza enfocado a mujeres, bajo la supervision de un profesional, incidiendo en esas zonas que suelen dar problemas a este publico.
STRENGHT PERFORMANCE	Clase de fuerza donde se trabajan los principales patrones de movimiento. Hay 3 niveles diferentes
KETTLEBELL PERFORMANCE	Las kettlebell aumentan la fuerza, resistencia, agilidad y equilibrio. Una herramienta muy efectiva para la perdida de grasa
CIRCUITO 30'	Permite realizar un entrenamiento efectivo e intenso, sacando el maximo potencial de cada uno de los asistentes.
QLO	La revolución en el Fitness!!! Trabajo en tus piernas, en tus glúteos y en tus abdominales … el cambio empieza!!!
UNITED COMBAT	Las artes marciales son la base de tu entreno. Una clase sin contacto, donde buscamos simplemente quemar calorías con una música potente y motivadora!!!
WORKOUT	Discos, una barra y tu cuerpo!!!! Definir, tonificar, ganar resistencia física y muscular.Prepárate para entrenar, pero también para pasarlo bien!!
GYMBOX	Aprende a Boxear paso a paso,un trabajo de puro boxeador!!!