

Actividades seco: sala estudio, ciclo, green y fitness

POUND ROCKOUT: 30 min-45 min:

Primicia en España, Si te gusta el rock esta es tu clase. La única ACTIVIDAD en la que haces percusión con baquetas mientras tonificas TODO tu cuerpo

STRONG NATION 30 min

La mezcla perfecta de ejercicios funcionales y entrenamiento interválico acompañados de la mejor música de zumba. No apto para cardiacos.

Hipopresivos:

¿flaccidez abdominal? ¿problemas de espalda? Sudarás sin lesionarte. El mejor ejercicio postparto.

TRX: 25 min.

El entrenamiento funcional en el que una parte de tu cuerpo está suspendido en el aire. Si tienes poco tiempo aprovecha para venir a esta dinamización.

Stretching 25 min

Si acabas tu entreno diario, lo mejor es estirar todos tus músculos y relajarte plácidamente.

Total core: 25 min.

La actividad xpress perfecta para completar tu entreno. Fortalece tu abdomen sin lesionarte.

GAP 30 min:

Tonifica tus piernas, glúteos y core. Si eres novat@ este es el complemento perfecto para tu entrenamiento.

Bodypump 30 min

Demostrado; si ya sabes cómo entrenar y quieres fortalecer todo tu cuerpo, esta es tu clase. Te garantizamos que mejora tu tono muscular y tu imagen en menos tiempo. Activa todo tu cuerpo al ritmo de la mejor música.

Functional training

Si eres "top", esta es tu clase. Descubre el "hércules" que llevas dentro. Una clase única en la que te activas de pies a cabeza. Si quieres superarte día a día y hacer ejercicios nuevos, te esperamos!

Step 45 min

Te gusta bailar? Te gusta aprender sobre el step? Si quieres dejar de pensar en tus problemas cotidianos concéntrate y aprende coreografías de vértigo mientras tonificas glúteos y piernas.

Bodycombat 30 min

La clase más cardiovascular, no apta para cardiacos. Cada canción un arte marcial, boxeo, muay thai, thai box, capoeira y el resto de artes marciales con una base musical impactante. No te preocupes las patadas y los puños al aire.

Ciclo indoor 30 min

Te gusta montar en bici? Te gusta la buena música?. Deja de pasar calor o frío en la calle y mejora tu tono general con esta clase.

Zumba 45 min

Si eres el "as" de la pista de baile esta es tu clase. Un entrenamiento interválico basado en coreografías de todo el mundo (bachata, salsa, merengue, reggaetón, cumbia...)

LATINOS- 45 min

El aerobic de toda la vida pero con los movimiento latinos de moda. Baila y suda!

Pilates 45 min:

¿Quieres disminuir tu dolor de espalda? ¿Quieres aprender a respirar?

¿Quieres activar tu abdomen y suelo pélvico? ¿Quieres fortalecer tus músculos y articulaciones con ejercicios progresivos adaptados a ti sin posibilidad de lesionarte? Esta es tu actividad.

Yoga 45 min

Si te gusta la filosofía zen esta es tu clase.

Actividades agua: Piscina

Aquagym 30 min:

Utiliza el agua como herramienta para tonificarte. Si eres novat@ o tienes lesiones que te impidan hacer otros ejercicios puedes disfrutar de la experiencia en el agua.

Aquazumba 45 min:

La mejor música de zumba en el agua. Disfruta bailando y ejercitando todo tu cuerpo.

Tipología: Cardiovasculares:  **Tonificación:**  **Cuerpo-mente:** 

Normativa sala fitness, actividades dirigidas, piscina:

1. Es obligatorio el uso de toalla en sala fitness y actividades dirigidas.
2. Está totalmente prohibido el acceso a las actividades dirigidas y sala fitness con mochilas, bolsas personales u otra indumentaria no necesaria para la práctica de la actividad deportiva.
3. La edad mínima para el acceso a sala fitness y actividades dirigidas es de 16 años.
4. La realización de entrenamientos personales es exclusiva del personal acreditado por la instalación.
5. El equipamiento de la sala de fitness y de las clases colectivas no puede ser desplazado fuera de la zona destinada para su uso, debiéndose mantener colocado tras su uso.
6. No está permitido comer en la instalación salvo en los lugares destinados a ello.
7. Para el desarrollo de la actividad es obligatorio el uso de ropa y calzado específico deportivo.
8. MABUNI no se hace responsable de los robos, hurtos, pérdidas de artículos personales dentro de la instalación incluyendo las taquillas.
9. MABUNI no se hace responsable de los daños y perjuicios que puedan sufrir los usuarios por el uso inadecuado de la maquinaria deportiva, siempre y cuando la causa no sea imputable al Gimnasio, así como, por no atender las instrucciones del personal del centro MABUNI.
10. Ante cualquier lesión o patología es necesario comunicar con los monitores del centro de cara a realizar las mejores adaptaciones para la realización de la actividad física.
11. Para acceder a la piscina es necesario utilizar gorro, chanclas y bañador.
12. El incumplimiento de la normativa u otra acción no contemplada en los anteriores puntos bajo los estándares de calidad de MABUNI puede conllevar la rescisión del acuerdo contractual y/o admisión del cliente.



CENTRO DEPORTIVO MABUNI Horario de ENERO 2021

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES								
HORA	ACTIVIDAD/DURACION	SALA	AFORO	HORA	ACTIVIDAD/DURACION	SALA	AFORO	HORA	ACTIVIDAD/DURACION	SALA	AFORO	HORA	ACTIVIDAD/DURACION	SALA	AFORO	HORA	ACTIVIDAD/DURACION	SALA	AFORO					
8:00	TRX 30´	FITNESS	5	8:00	TRX 30´	FITNESS	5	8:00	TRX 30´	FITNESS	5	8:00	TRX 30´	FITNESS	5	8:00	TRX 30´	FITNESS	5					
				8:30	Total core 30´	GREEN	4	8:30	Total core 30´	GREEN	4	8:30	Total core 30´	GREEN	4	8:30	Total core 30´	GREEN	4					
8:30	Total core 30´	GREEN	4	10:00	CICLO INDOOR 30´	CICLO	11	10:00	10:00	Aquagym 30´	PISCINA	11	10:00	GAP 30´	STUDIO	18	10:00	10:00	Aquagym 30´	PISCINA	11			
10:00	PILATES 45	STUDIO	18	10:30	Aquagym 30´	PISCINA	11		10:30	CICLO INDOOR 30´	CICLO	11	10:30	STRONG 30´	STUDIO	18		10:40	B.COMBAT 30´	STUDIO	18			
	Aquagym 30´	PISCINA	11	10:45	B.PUMP 30´	STUDIO	18	10:40	Aquagym 30´	PISCINA	11	11:15	Aquagym 30´	PISCINA	11	10:40	Aquagym 30´	PISCINA	11	10:45	Pilates 45´	STUDIO	18	
10:40	Aquagym 30´	PISCINA	11	11:15	Aquagym 30´	PISCINA	11	12:00	11:15	Aquagym 30´	PISCINA		11	11:15	Aquagym 30´	PISCINA	11	11:15	YOGA 45´	STUDIO	18	11:45	GAP 30´	STUDIO
11:00	B.pump 30´	STUDIO	11	11:30	PILATES 45	STUDIO	18		12:40	Aquagym 30´	PISCINA	11	11:50	Aquagym 30´	PISCINA	11	12:00	Aquagym 30´	PISCINA	11	12:40	Aquagym 30´	PISCINA	11
11:45	STRONG 30´	STUDIO	18	11:55	Aquagym 30´	PISCINA	11	14:30	Aquagym 45´	PISCINA	11	14:30		Aquagym 45´	PISCINA	11	14:30	Aquagym 30´	PISCINA	11	14:30	Aquagym 30´	PISCINA	11
12:00	Aquagym 30´	PISCINA	11	14:30	PILATES 45´	STUDIO	18	14:30	Aquagym 45´	PISCINA	11		14:30	Aquagym 45´	PISCINA	11		14:30	Aquagym 30´	PISCINA		11	14:30	Aquagym 30´
12:40	Aquagym 30´	PISCINA	11		AQUAZUMBA 45´	PISCINA	11		14:30	Aquagym 45´	PISCINA	11		14:30	Aquagym 45´	PISCINA	11		14:30	Aquagym 30´	PISCINA	11		14:30
14:00	Total core 30´	GREEN	4	17:30	POUND 30´	STUDIO	18	17:30		Total core 30´	GREEN	4	18:00		YOGA 45´	STUDIO	18	17:30		GAP 30´	STUDIO	18		
14:30	TRX 30´	FITNESS	5		18:15	B.PUMP 30	STUDIO	18	18:00	POUND 45´	STUDIO	18	19:00	B. COMBAT 30	STUDIO	18	18:15	Pilates 45´	STUDIO	18				
17:30	PILATES 45	STUDIO	18	18:30	CICLO INDOOR 30´	STUDIO	11	19:00	18:30	TRX 30´	FITNESS	5	19:45	B.PUMP 30´	STUDIO	18	19:15	POUND 45´	STUDIO	18				
				19:00	PILATES 45	STUDIO	18		19:00	CICLO INDOOR 30´	CICLO	11	20:00	CICLO INDOOR 30´	CICLO	11	20:00	Ciclo indoor 30´	CICLO	11				
18:30	CICLO INDOOR 30´	CICLO	11	20:00	B.COMBAT 30´	STUDIO	18	19:30	20:00	ZUMBA 45´	STUDIO	18	20:30	B.COMBAT 30´	STUDIO	18	SABADO							
18:30	LATINO 45´	STUDIO	18	20:30	CICLO INDOOR 30´	CICLO	11		20:00	Total core 30´	GREEN	4	SABADO											
19:30	STEP 45´	STUDIO	18	21:00	YOGA 45´	STUDIO	18	20:00	20:30	CICLO INDOOR 30´	CICLO	11					SABADO							
	CICLO INDOOR 30´	CICLO	11	20:00	PILATES 45	STUDIO	18		SABADO															
20:25	LATINO 45´	STUDIO	18	NUEVO/CAMBIOS				NUEVO/CAMBIOS					SABADO											
20:30	TRX 30´	FITNESS	5									NUEVO/CAMBIOS					NUEVO/CAMBIOS				SABADO			

VOLVEMOS. SEGUROS Y UNIDOS

1. RESERVA TU CLASE POR LA APP DE MABUNI
2. ESPERA TU TURNO EN LA ENTRADA DE LA CLASE. RESPETA ESPACIO DE SEGURIDAD
3. HIGIENIZA TUS MANOS EN LOS DISPENSADORES DE LA SALA
4. NO PODRAS ACCEDER A LAS ACTIVIDADES SIN TOALLA. EL TAMAÑO, ADECUADO PARA EL USO
5. AL FINALIZAR HIGIENIZA CON DESINFECTANTE Y PAPEL LOS IMPLEMENTOS QUE HAS USADO
6. HIGIENIZA TUS MANOS CUANDO TERMINES

HORARIO DE APERTURA

Lunes a Viernes 7:00-23:00. Sabados 9:00-14:00. Domingos 10:00-14:00



La dirección se reserva el derecho a modificación y/o cancelación de las actividades por necesidades organizativas cumpliendo la normativa vigente (15 días previos). Es obligatorio el cumplimiento de las normas relativas a las actividades dirigidas en el centro. * Consulte en recepción disponibilidad y horarios con respecto de la oferta de cursos, actividades con coste.