

Actividades seco: sala estudio, ciclo y espacio 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

Hipopresivos: 30-45 MIN.

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

STRONG NATION 30-45 min ❤️

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

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.

Total core: 25 min. 🏋️‍♀️

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

GAP 30-45 min: 🏋️‍♀️

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

Bodypump 45 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 25 min 🏋️‍♀️❤️

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 55 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 45 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 45 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 55 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, reggaeton, cumbia...)

LATINOS- 55 min ❤️

El aerobio de toda la vida pero con los movimientos latinos de moda. Baila y suda!

Pilates 55 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 55 min 🧘‍♀️

Si te gusta la filosofía zen esta es tu clase.

Actividades agua: Piscina

Aquagym 30-45 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.

NADO LIBRE: 30 MIN

Utiliza nuestra piscina para relajarte o nadar. Obligatorio el uso de gorro y chanclas de baño.

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 está totalmente prohibida.
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/ contrato firmado 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.



HORARIO CLASES 4-30 SEPTIEMBRE 2023

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	12	8:00	FUNCTIONAL TRAINING	FITNESS	12	8:00	FUNCTIONAL TRAINING	FITNESS	12	8:00	FUNCTIONAL TRAINING	FITNESS	12	8:00	TRX 30'	FITNESS	12	
8:30	TOTAL CORE 30'	FITNESS	12	8:30	TOTAL CORE 30'	FITNESS	12	8:30	TOTAL CORE 30'	FITNESS	12	8:30	TOTAL CORE 30'	FITNESS	12	8:30	GAP 30'	FITNESS	12	
9:30	CICLO INDOOR 45'	CICLO	24	9:30	CICLO INDOOR 45'	CICLO	24	9:30	CICLO INDOOR 45'	CICLO	24	9:30	CICLO INDOOR 45'	CICLO	24	10:20	AQUAGYM 40'	PISCINA	22	
10:15	B.PUMP 45'	ESTUDIO	19	10:15	B.PUMP 45'	ESTUDIO	19	10:00	CICLO INDOOR 45'	CICLO	24	10:00	B.PUMP 45'	ESTUDIO	19	10:00	B.COMBAT 45'	ESTUDIO	35	
9:45	AQUAGYM 40'	PISCINA	22	10:20	AQUAGYM 40'	PISCINA	22	10:20	NADO LIBRE	PISCINA	4	10:20	AQUAGYM 40'	PISCINA	22	11:00	AQUAGYM 40'	PISCINA	22	
10:00	B.COMBAT 45'	ESTUDIO	35	11:00	AQUAGYM 40'	PISCINA	22	10:50	NADO LIBRE	PISCINA	4	10:45	STRONG 30'	ESTUDIO	35	11:00	YOGA 55'	ESTUDIO	35	
10:30	AQUAGYM 40'	PISCINA	22	11:45	AQUAGYM 40'	PISCINA	22	11:00	PILATES 55	ESTUDIO	35	11:15	HIPOPRESIVOS 30'	ESTUDIO	35					
11:00	PILATES 55	ESTUDIO	35					11:25	AQUAGYM 40'	PISCINA	22	11:05	AQUAGYM 40'	PISCINA	22					
11:50	AQUAGYM 40'	PISCINA	22					12:05	AQUAGYM 40'	PISCINA	22	11:50	NADO LIBRE	PISCINA	4					
12:35	NADO LIBRE	PISCINA	4																	
13:05	NADO LIBRE	PISCINA	4	14:30	AQUAZUMBA 45'	PISCINA	22													
								16:00	NADO LIBRE	PISCINA	4						17:00	NADO LIBRE	PISCINA	2
				17:30	GAP 30'	ESTUDIO	35	16:30	NADO LIBRE	PISCINA	4	18:00	B.PUMP 45	ESTUDIO	19	17:30	NADO LIBRE	PISCINA	2	
16:30	NADO LIBRE	PISCINA	4	18:00	STRONG 30'	ESTUDIO	35	17:30	YOGA	ESTUDIO	35	19:00	CICLO INDOOR 45'	CICLO	24	18:00	PILATES 55'	ESTUDIO	35	
17:30	PILATES 55'	ESTUDIO	35	18:30	B.PUMP 45'	ESTUDIO	19	18:30	ZUMBA 55'	ESTUDIO	35	19:00	FUNCTIONAL TRAINING	FITNESS	10	19:00	GAP 30'	ESTUDIO	35	
18:30	LATINO 55'	ESTUDIO	35	19:15	B.COMBAT 45'	ESTUDIO	35	19:30	STRONG 30'	ESTUDIO	35	19:30	TRX	FITNESS	10	19:30	POUND 30'	CICLO	30	
19:00	FUNCTIONAL TRAINING	FITNESS	10	20:00	PILATES 55'	ESTUDIO	35	20:00	POUND 45'	ESTUDIO	30	20:00	B.COMBAT 45'	ESTUDIO	35	20:00	B.PUMP 45'	ESTUDIO	19	
19:30	STEP 55'	ESTUDIO	26	21:30	NADO LIBRE	PISCINA	4	20:00	CICLO INDOOR 45'	CICLO	24									
19:30	TOTAL CORE 30'	FITNESS	10					21:30	NADO LIBRE	PISCINA	2									
19:45	CICLO INDOOR 45'	CICLO	24					22:00	NADO LIBRE	PISCINA	2									

RESERVA TU CLASE EN LA APP MABUNI
 ESPERA TU TURNO EN LA ENTRADA DE LA CLASE
 NO PODRAS ACCEDER A LAS ACTIVIDADES SIN TOALLA. EL TAMAÑO, ADECUADO PARA EL USO

CICLO INDOOR VIRTUAL: SOLICITE SU CLASE, SIEMPRE QUE LO DESEE, EN RECEPCION

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



La dirección se reserva el derecho de modificación y/o cancelación de las actividades por necesidades organizativas cumpliendo la normativa vigente